

謹鹽腎行：腎卷在握！



●在診間

我：阿伯你的腎臟功能有維持住很好，要繼續控制囉！

阿伯：這要感謝我的腎臟科醫師啊！她幫我救回來的。

我：看你的表情好像有些事情？

阿伯：嚟～如果可以重來，我一定會好好控制才不會讓我自己的心臟、腎臟壞掉，年輕時不懂事知道自己有慢性病，依著菸、酒不離手，大魚大肉隨便吃又不運動，想說沒甚麼大不了的，反正死了一了百了，想不到死不了反而身體只有更差。

真感慨，很多事可以從來，可是身體、器官壞了是沒辦法重來的。唯有好好維持良好的生活型態及控制好慢性疾病，才是長久的方針。

腎利第一招：均衡飲食

●參考新版飲食指南

全穀根莖類：提供熱量的主要來源，每日1.5至4碗，任何人都要吃飯才有體力，不能因為想減重，控制血糖而排斥吃主食喔（注意量的攝取即可）！

蔬菜及水果類：最好可以天天蔬果五、七、九，至少天天五蔬果（三蔬二果；水果2-4份，蔬菜3-5碟），主要提供能量及礦物質及維生素，還有讓腸道好健康的纖維質。

豆、魚、肉、蛋類：吃適量蛋白質，足夠就好每日3-6份，加總不超過自己的手掌最好，主要提供蛋白質來源，以建構或修補體內組織。

油脂及堅果類：適量的油脂，油脂每日3-7茶匙，堅果1湯匙，提供攝量並幫助脂溶性維生素吸收。

低脂乳製品：每日1.5-2杯(360-480c.c.)，鈣質吸收最好的來源。

水分：至少每日2000c.c.，幫助清除體內代謝的廢棄物。

腎利第二招：減少調味品(鈉)的攝取量

減少調味品享受食物本身的味道（少鹽、少調味料、少加工品），長期高鹽（鈉）攝取容易造成腎臟負擔，平時烹調調味料適量使用，並減少或避免使用桌面調味品，並利用天然食材搭配，保有食物原本風味。

腎利第三招：維持理想體重

理想體重(公斤) = 22 × 身高(公尺) × 身高(公尺)。例如：身高170公分，其理想體重為 22 × 1.7 × 1.7 = 63.6公斤(57.2~70公斤)。

維持理想體重，甩掉鮭魚肚，因為肥胖會引起許多慢性疾病，例如：代謝症候群、高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸等，也是造成腎臟病變的隱形殺手。

腎利第四招：避免來路不明之藥物

不明的草藥及秘方以及不當的就醫習慣，是引發國內腎病變的原因之一，許多藥物都是經由腎臟代謝的，濫用未經合格處方用藥：如止痛藥、抗生素、利尿劑或減肥藥，以及一些中草藥及偏方會有損害腎臟的風險。平日保健，要避免服用來路不明或療效不清的藥物及中草藥補品。



腎利第五招：我愛白開水

適量水份攝取建議約2000c.c.，水份有助體內清除除代謝廢棄物，且有尿意時不要憋尿，較可維持正常腎臟功能。

腎利第六招：保持良好生活型態

想要做好腎臟疾病的預防，平日應維持良好的生活形態，不吸煙、不喝酒、適當的運動、及充足的休息和睡眠。

腎利第七招：治療慢性疾病

糖尿病、高血壓、高血脂症、及高尿酸血症等慢性疾病皆可能引起腎臟功能損害，若有上述慢性疾病一定要接受定期治療，按時服藥，且做好有效的飲食控制，以減少腎臟功能受損的機會。



建議的控制目標及飲食原則說明如下：

血糖控制目標：糖化血色素(HbA1C) < 7%，飯前血糖90~130mg/dl，飯後血糖 < 180mg/dl。

血糖控制不佳容易有心臟血管、腎臟、眼睛的病變。

血壓控制目標：140/80mmHg，長期血壓過高容易引發心臟病、腦風、腎衰竭。

血脂控制目標：總膽固醇 \leq 200 mg/dl，三酸甘油酯 \leq 150 mg/dl，好的膽固醇(HDL)：

男性 \geq 40 mg/dl，女性 \geq 50 mg/dl。

尿酸控制目標：血中尿酸值 < 7 mg/dl，數值過高容易引發痛風發作。

飲食原則：定食定量、均衡飲食、烹調注意少油少鹽少糖高纖維。

