

如何以食療有效控制高血脂症

高血脂症是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因。血脂肪值升高的原因很多，包括慢性腎衰竭引起的脂肪代謝異常、食入過多的油脂類和糖類甜食、缺乏運動、個人的體質都會影響。有效的控制血脂肪在正常範圍，飲食的控制也是必要的；含油脂高的食物都不建議透析腎友食用，種類如下：



五花肉 豬腳 雞鴨翅膀 火腿 培根 熱狗



豬腰 豬肝 牛腩 蝦米 蝦 龍蝦



蛤蠣 蚵仔 干貝 豬油 沙拉醬 花生醬



瓜子 花生 腰果 核桃 杏仁 松子



肉圓 油條 炸春捲 蔥油餅 麻花 蛋糕



蛋黃 乳酪 全脂奶

除了須避免食用上述的高油脂食物外，腎友們在烹調時也應多利用清蒸、水煮、清燉、涼拌、烤、滷等少油的烹調來代替油炸的煮食法。若用煎、炒方式烹調時以選用植物油為宜。

油類	圖片	適合烹煮方式
芥花籽油		油炸
橄欖油		涼拌
葡萄籽油、大豆、花生油		熱炒

燉肉湯時應於冷藏後將上層油脂除去再加熱食用。甜食方面(如糖果、餅乾、蛋糕、含糖飲料等)也應儘量少吃，過多單糖會造成體內脂肪及膽固醇的升高。每月抽血報告，若發現有血脂值升高情形時，醫師除了開立降血脂藥物外，也會和你討論如何改變飲食和生活習慣。只要腎友和家屬多多配合，可以使發生心血管疾病、中風的機率降到最低。

參考資料：

黃淑萍(2013)．高血脂保健．血管醫學防治季刊，18-19。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印