



病從口入：尿路結石的飲食建議

撰文◎泌尿科 楊舒惠專科護理師
審閱◎泌尿科 陳建志醫師



將檸檬加在水裡喝，可以減少草酸鈣結石產生。

尿路結石病患在飲食上需保持營養素均衡，再配合結石種類進行修正，適度運動並定期追蹤，就能減少結石復發的機率。

有關尿路結石病人的飲食建議，其實是不易在短時間內溝通清楚。因為造成結石的成因很多，除了多喝水是最有效的預防方法外，更要根據學理來調節飲食以預防結石。

不同尿路結石患者的飲食控制

尿路結石的顆粒經分析後，成份可分為草酸鈣、磷酸鈣、尿酸及磷酸銨鎂等。一般而言，尿路結石在飲食上需保持營養素均衡，再配合結石種類進行修正，就能減少結石復發。以下為各種尿路結石患者在飲食上應注意事項：

一、草酸鈣結石

尿路結石中以草酸鈣結石最為常見，減少含草酸的食物攝取，可以減少尿中草酸的濃度。吃草酸含量高的食物，最好同時攝取含鈣食物，如此可於腸道內形成不吸收性的草酸鈣，增加從糞便中直接排泄的機率，減少尿中的草酸含量。

草酸含量高的食物，如茶、咖啡、可樂、啤酒、巧克力、核果、葡萄乾、菠菜、韭菜、茄子、南瓜、草莓等，皆不宜過度攝

取。另外過量攝取維生素C（正常劑量為每日100毫克的10至20倍），則會增加尿液中的草酸含量。平日有習慣服用維生素C片者，應注意每日建議攝取量，避免過量食用。

二、磷酸鈣結石

患者要限制含磷高的食物，如牛奶、蛋黃、內臟、昆布、小魚乾、鮑魚、吻仔魚、酵母粉、小麥胚芽、糙米片、乾蓮子、薏仁、堅果類、綠豆、可可和果汁粉等。

三、尿酸結石

因尿酸結石易在酸性環境中形成，可採用偏鹼性飲食來預防結石。鹼性食物包含：牛奶、蔬菜、海帶、海藻及大多數的水果。

尿酸是由普林代謝而來，所以需限制普林含量高的食物，包括動物內臟、濃肉湯、雞精、白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、四破魚、吻仔魚、鯊魚、沙丁魚、草蝦、牡蠣、蘆筍、香菇、醋母粉、發芽豆類、豆苗、紫菜等。另外，應盡量避免飲用酒類、可樂。

四、磷酸銨鎂（感染性）結石

磷酸銨鎂（感染性）結石好發於女

性，導因於泌尿道受到會產生尿素酵素的細菌感染。蔓越莓內含初花青素（Proanthocyanidins），可以防止大腸桿菌附著於泌尿道黏膜上，每日喝300毫升蔓越莓汁，可減少泌尿道感染的發生。

更年期婦女因為體內的女性賀爾蒙降低，使泌尿道及陰道黏膜變得乾澀、脆弱，進而增加泌尿道感染的風險，更年期婦女可補充賀爾蒙，有助減少感染性結石復發。其次不要常常憋尿，減少尿液停留在膀胱裡的時間，並藉著排尿沖出泌尿道的細菌，降低感染機率。此外，經常便秘的人也是泌尿道感染的高危險群之一，每天喝水1,500至2,000毫升的水，多吃蔬果與優酪乳，養成天天解便的好習慣，有助於預防泌尿道感染。

營養、運動、追蹤

尿路結石是一種復發率極高的疾病，預防之道在於降低尿中結石因子的濃度及提高尿中抑制結石因子的含量。除了對各種尿路結石患者進行個別的飲食控制外，更建議從營養、運動、定期追蹤等面向，全力防堵尿路結石的復發：

一、攝取足夠水份：

尿路結石與長期習慣性脫水、和少喝水份有絕對的關係。每天2,000毫升的尿液對結石病人的預防再發是必要的，建議飲水方式為：三餐及三餐之間，各喝250毫升，睡前及半夜各喝250毫升，夜間起來上廁所是尿量足夠的最佳指標，因為這段時間尿液濃濁，最易結石。補充水份時，宜避免飲用市售飲料及啤酒，因為飲料含草酸量多。

二、少吃一口鹽，多喝一口檸檬：

吃太多鹽會使尿鈣升高，同時降低尿中抑制結石因子—檸檬酸的含量。鹽的攝取量建議每日約2.5公克。檸檬含有很多檸檬酸，可減少草酸鈣結石產生。

三、均衡的營養：

避免暴飲暴食，應減少動物性蛋白質攝取，一天勿超過52公克，因為過量飲食會增加尿鈣、草酸與尿酸的排泄，並降低檸檬酸的濃度。宜增加水果和蔬菜攝取，因水果和蔬菜富含鉀，可以降低草酸鈣結石形成。蔗糖和果糖會增加結石生成，應減少食用。另外，適當的體重控制可幫助預防結石復發。

四、正常鈣質攝取：

雖然結石患者，通常有高尿鈣現象，但不建議限制食物中鈣質的攝取，宜從飲食中攝取足夠鈣質，一天約0.25至1公克。另外，為了防止骨質疏鬆症，停經婦女會服用鈣片，除了初期會有尿鈣升高的現象外，並不會增加結石的危險性。

五、適度運動：

運動可幫助體內器官蠕動，促進小結石的排出。

六、聽從醫師指示，定期追蹤：

由於尿路結石復發率高，5年內約有50%的病患會復發，而且尿路結石往往會引起腎水腫、泌尿道感染、尿路狹窄與瘻肉，甚至引起癌症。早期發現與治療，不僅能減少疼痛發生，還能保護腎臟，所以建議每3個月至半年應至泌尿科門診追蹤。若是一年內發生2次以上結石或同時發生3顆結石，則需去檢查新陳代謝方面是否有問題。★