

慶團圓

透析腎友的快樂中秋節

撰文◎透析中心護理師 蔡美玲



中秋節，一個月圓人團圓的美好日子。烤肉、月餅、柚子等食物對於透析腎友來說是既高興又無奈，因為飲食限制無法大吃大喝，擔心害怕造成身體過量負荷。

對於透析腎友來說，液體攝入過多會引起高血壓、心衰竭、肺水腫等合併症，影響生活質量，因此，養成小口而有計劃的喝水習慣是很重要的。

另外，透析病人飲食中，控制血磷是很重要的。長期透析病人其中高達 80% 都有高血磷情形，若長期未控制治療，可能造成副甲狀腺亢進、骨質嚴重流失，並出現血管鈣化、心血管冠狀動脈硬化、心肌纖維化等心血管疾病，更恐危及生命。

對於含鉀量較高的蔬菜水果，食用後易引發心律不整，如香蕉、棗子、桃、奇異果等，應儘量避免食用。蔬菜應汆燙後再清炒或調味食用。有高血鉀的腎友，此時應嚴格控制食用含鉀量較高的食物。

每逢佳節前夕，病人總是問：為什麼過節都會飲食過量？為什麼別人都不會？要怎麼吃才好呢？許多的問號陸續出現，為了腎友可以開心愉快過節，在中秋前夕提供飲食注意事項，希望大家中秋佳節愉快。

如何吃烤肉？

一、選擇新鮮的魚、瘦肉、鮮蝦或豆製品食材，

避免加工醃漬食品。

二、搭配蔬菜的攝取，建議先汆燙再燒烤。如果無法汆燙，則切塊泡水 20 分鐘。

三、醬料屬高鈉調味料，建議加水稀釋後酌量蘸取。也可以利用天然調味料，例如蔥、薑、蒜頭、九層塔、胡椒搭配食用。

四、記得搭配「磷結合劑」隨餐服用。

月餅怎麼吃？

一、月餅雖然小但是過甜，且油脂量高，適量食用。

二、月餅內餡含豆沙、蛋黃、堅果類皆屬高磷食物，小心食用。

三、月餅建議切塊食用，與家人共享，切勿一人獨享呦。



柚子的吃法

- 一、水果含有糖分及高鉀，攝取過多易造成高血糖及高血鉀，不可輕忽。
- 二、柚子應景吃 2-3 瓣即可，避免頭腦昏沉及心臟異常跳動。
- 三、切記楊桃不可食用。

水分的控制

過節除了上述食品要注意之外，水分、飲料也不容忽視，切記不可過量，避免水分堆積，建議以白開水為主，取代碳酸飲料跟果汁。

適當的運動

中秋佳節除了享受美食之外，別忘了也要適當運動呦！

研究顯示，有氧運動訓練能增強血液透析病人之肌肉強度、有氧代謝能力、心血管功能及生活品質；每週至少運動 3 次，每次 30 分

鐘以上，腎友可以依據自己的身體狀況來調整時間，能有效改善體適能、走路能力、血壓和健康有關之生活品質。有氧運動對透析病人是最有益的運動，其中以騎腳踏車效果最佳，再者是慢走、游泳、登階梯等。

年紀大、無法久站或膝關節不好的病人，建議坐在椅子上抬腿或甩手，促進循環有益健康。

結論

最後還是要提醒各位透析腎友，在與家人開心團聚享受美食時，也不要忘記降磷片或降鉀粉的服用！中秋佳節在烤肉、食用月餅上淺嚐即可，別忘了要搭配高纖蔬果攝取。吃飽喝足後可以和家人一起運動散步，消耗熱量，不僅能顧到健康，更能增進家人間的互動。總結而言，透析腎友的飲食大原則為「低磷、低鉀、低鹽、低脂」，希望大家能有一個快樂中秋節。

