

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：糖尿病腎病變飲食營養照護

發表日期：113年9月26日(星期四)

發表人：營養室/胡靖意營養師

李太太罹患糖尿病30年了，近1年回診抽血報告發現腎功能有逐漸下降的狀況，但因血糖控制的關係，所知道的營養知識，就是少吃白米飯，多吃糙米或五穀類當主食，對控制血糖比較有幫助，也要多吃蛋白質才不會肌少症；而當發現腎功能不佳時，一時慌張起來，不知道該怎麼選擇食物了，導致什麼都不太敢吃，1個月內體重下降2~3公斤。

根據衛生福利部111年十大死亡原因，糖尿病排序第六名。糖尿病是一種漸進式疾病，患者通常不會感覺到立即性的危害，若長期未控制好血糖，則易引起各種併發症，其中腎病變，就是國人最常見併發症之一。

成大醫院斗六分院胡靖意營養師表示，當糖尿病患血糖與血壓控制不佳時，高血糖、高血壓會加重腎臟的工作，使腎絲球增生肥大、過濾率增加及纖維化等病變。此時，蛋白質便會由小便排出，出現所謂的蛋白尿。所以當糖尿病病人併發腎病變時，首先要將血糖與血壓控制穩定，再調整飲食中碳水化合物、蛋白質與脂肪的分配比例。

飲食控制原則包含：充足熱量、高生物價蛋白質(植物性+動物性)、低磷鉀食物、低氮澱粉補充。對於腎病變患者，充足的熱量攝取是非常重要的，因為當熱量不足時，身體會分解肌肉組織作為熱量來源，肌肉分解會產生含氮廢物，加重尿毒素堆積，加速腎功能惡化。

不同期別的慢性腎病，要留意的飲食重點也不同，如下表：

腎絲球過濾率	分期	蛋白質攝取
>90~60	第1~2期	無特別限制，均衡飲食即可。
45~60	第3a期	
30~45	第3b期	限制蛋白質(0.8~0.6g/每公斤)
<30	第4~5期	

成大斗六分院胡靖意營養師建議，在限制蛋白質攝取時，要以高生物價優質蛋白質為主，避免加工肉品，如：香腸、肉鬆、肉乾、熱狗、火鍋料等。第 3b 期起，外加需注意磷、鉀攝取，避免如：肉汁、菜湯、果汁、各式燉補湯品、麥片、糙米、堅果類及麵包類等。

為了充足營養，又需避免攝取過多蛋白質，可利用低氮澱粉(如：冬粉、米粉、碗粿、地瓜等)來補充熱量，但需注意，低氮澱粉屬於碳水化合物，過量時血糖是會上升的，其份量可計算在日常飲食中，便能安心食用。此外，飲食中膳食纖維的攝取也是不可或缺，除了維持血糖穩定之外，還提供益生質，維持腸道好菌生長，降低發炎反應。

成大斗六分院胡靖意營養師指出，因台灣特有的風俗民情，對於補品(包括保健食品)有特殊的心理寄託。市售的保健食品項目多到眼花撩亂，其實最主要還是掌握好自我健康飲食份量原則，按時服用藥物，擁有良好運動習慣，便能控制好血糖延緩腎病變的發生。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



胡靖意營養師資歷：

專科別	現職	經歷
營養室	<ul style="list-style-type: none">● 成大醫院斗六分院● 雲林縣營養師公會理事	<ul style="list-style-type: none">● 成大醫院斗六分院● 高雄榮民總醫院● 高雄義大醫院● 團體膳食食品廠

專長

糖尿病飲食、腎病飲食照護、減重飲食、長期照護飲食、鼻胃管灌食照護、重症加護病房營養、癌症飲食、孕期與幼兒營養。

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203