

貧血患者飲食

洗腎患者貧血原因

1. 體內尿毒素堆積造成紅血球壽命縮短
2. 腎臟的紅血球生成素 (EPO) 減少，使紅血球合成減少
3. 洗腎造成血液流失
4. 洗腎造成水溶性維生素流失，營養不良造血營養素不足

臨床上改善貧血的方式可以靠紅血球生成素(EPO)、鐵劑、輸血、營養補充等方式。但 EPO 是刺激骨髓利用體內多種維生素來幫助製造紅血球，故仍需搭配均衡飲食才能造血。規則透析可改善食慾以利食物營養素的攝取。



飲食原則

- 多攝取鐵含量高之食物，如紅肉 (牛肉)、鮭魚、牛奶、豬肝、豬血、鴨血、豆類、芝麻、蘆筍、紫菜、葡萄乾、蘋果、櫻桃、桂圓等可改善貧血。
- 含鐵質高的動物性食物伴隨磷高，請同時服用磷結合劑 (鈣片)，服用磷結合劑時應避免與大量含維生素 C 高之果汁並用，以免影響其效用。
- 攝取可促進鐵質的吸收利用，如深綠色、黃紅色的蔬果：菠菜、蕃茄、柑橘、蕃石榴、檸檬、柳丁、芒果、木瓜等
- 維生素 C 含量高之食物多屬高鉀食物：水果請切小塊且用水泡過，蔬菜可先燙過再食用。避免抽煙、酗酒，以免身體繼續流失維生素 C。
- 不吃牛肉腎友，可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。
- 吃素腎友最好選擇奶蛋素，營養狀況會比較容易提升。

