**透析患者使用管灌飲食常被諮詢的問題**

**腎臟科營養師　王倩雯**

**個案一**

病人：陳奶奶是透析患者，陳奶奶的女兒擔心媽媽的營養狀況，詢問可以用每月秤量的體重，來反應陳奶奶的營養情況嗎 ?

營養師：只秤體重無法完全反應陳奶奶營養狀況，需要再加上白蛋白來評估。

1. 秤體重只是營養評估的指標之一，一般人常會誤解透析患者的體重秤量方式，透析患者因腎功能衰退，所以通常尿量較少或是無尿量，導致身體的水排不出去，因此兩次透析間 ( 即每次洗腎前 ) 秤得的體重不是真正的體重，建議以洗腎後的體重 ( 又稱為乾體重 )為基準來評估。

2. 評估營養方面，每月會以洗腎室抽血的白蛋白做為營養的參考，陳奶奶有糖尿病而且已80 歲，其標準可稍微放寬至白蛋白3.5 g/dL以上，但若不是高齡者則仍建議白蛋白在4.0g/dL以上。腎友若營養狀況不佳，透析時也比較容易掉血壓，且免疫力較差，較容易會有感冒、感染、出入院的機會也比較大，研究統計顯示白蛋白低者死亡率也較高。

**個案二**

病人：王爺爺是鼻胃管灌食的透析患者，已沒有尿液，使用自然食物攪加太多 (二天增加超過3.5kg)，透析時 經常發生低血壓情形，因此每次都很難脫掉增加水量，王爺爺適合自然攪打配方嗎 ?

營養師：王爺爺是透析患者，因為要限制水分、磷、鉀的攝取量，所以自然攪打較不適用。

透析患者較不適合自然攪打配方，原因如下：

1. 限制水分攝取：

因透析患者需要限水，一般是兩次透析間體重增加不可超過乾體重的5%為原則，舉例來說：

✽王爺爺乾體重60kg，每次可透析出來的水重上限為60kg X 5%=3kg，兩天可攝取的水分不可超過3kg，自然攪打與商業配方相比較，會較濃稠，水分較多，通常一餐的含水量為300-400cc，若一天要灌5餐，由自然攪打的水量就會高達1500-2000 cc，容易超過水份能攝取的上限。

✽身上堆積過多的水分,會造成水腫、肺積水的問題，再加上每次體重增加多，透析需脫掉較多水分，容易發生低血壓、抽筋的情形，長期下來亦會造成心臟負擔，嚴重者易造成心衰竭。為了控制水分，自然攪打配方不適合透析患者，需要使用商業配方才能達到限水的要求，商業配方每日灌食1500大卡即達到一般人體所需足夠的蛋白質、維生素、礦物質，腎友可請營養師依自己的身高體重與抽血報告，搭配適合的商業配方與用量。

2. 限制鉀攝取量：

透析患者需要限鉀，若要使用自然攪打配方，生的食物鉀含量都很高，所以全部食物建議都要先燙煮讓鉀溶於湯汁中，去掉湯汁後 (因湯汁鉀含量高)，再加入清水用果汁機攪打，鉀離子才不會過量，還要搭配單體商業配方，如：高蛋白粉末 (建議來源為乳清或分離黃豆蛋白) 與糖飴或多卡，增加蛋白質與熱量密度並減少濃稠度，因為以上製作過程較繁雜，建議照顧者請營養師指導，才容易達到一天所需要建議量，如果用商業配方較省時。

3. 限制磷攝取量：

自然攪打使用的是天然食物，磷含量較高，需要搭配磷結合劑攪打使用，避免血磷過高，相較之下，經過特殊處理的管灌商業配方其磷含量較低，對血磷的影響會比自然攪打配方小得多。

**個案三**

病人：想用商業配方來灌食，那該如何選擇和如何使用 ?

營養師：選擇衛生署認證的高蛋白質管灌配方或透析用灌食配方，一天灌3-4餐，不用額外加鹽。

1. 選擇衛生署認證的高蛋白質管灌配方：商業配方通常分為粉狀和液體兩種，透析患者不一定需要使用洗腎專用配方，因為衛生署認證管灌配方的磷鉀含量都比自然食物低，但是需要選擇高蛋白質 (高氮)配方(蛋白質含量需高於16%) 且蛋白質來源最好為黃豆蛋白或乳清蛋白。當然使用透析專用灌食配方是最方便的。使用粉狀配方在沖泡時水分要減少，建議濃度調整為每毫升1.2~1.5大卡，水分的攝取量才不會過量，舉例來說：每毫升1大卡的管灌配方原本9湯匙泡 300CC，需要濃縮至200-250CC。

2. 減少灌食餐數：在餐數分配上，若給的餐數少，可以節省沖管子的水量，建議可以將一天的熱量平均分布在三至四餐，舉例來說：陳奶奶一天需要1500大卡，一天灌3-4餐，若用粉狀配方，可以泡濃一點，375卡泡300CC的水，分為4餐，若是透析專用罐裝配方，可以給予3罐商配，分三餐。

3. 配方內不需額外加鹽：腎友因為有高血壓問題，一般商業配方所含的鈉，是足夠人體需要量，並不需要額外加鹽，否則可能導致水份蓄積。

**個案四**

病人：王先生的女兒想提供果汁或雞精給王先生，但是不知道適不適合 ?

營養師：果汁和雞精都不適合。

1. 水果是高鉀食物，攝取果汁容易導致高血鉀的情形發生，若想要水水果的選擇和份量，常見高鉀蔬果，見附件一。

2. 雞精是高鉀、高磷食物，為雞肉經過長時間熬煮濃縮而成的湯汁，在熬煮中會將鉀、磷濃縮在其中，不論是自已熬煮的雞精、雞湯或市面上購買的雞精都屬於高鉀、高磷食物，容易導致患者高血鉀、高血磷。

**個案五**

病人 : 王太太為透析管灌患者，但是女兒想訓練她由口進食，但不知道可以用什麼食物開始訓練吞嚥比較適合 ?

營養師

1. 要進行吞嚥訓練之前，一定要確定個案有想從嘴巴吃東西的意願。吞嚥訓練的食物盡量選稠糊狀，避免稀的液體湯汁或咬了會碎的食物。

2.管灌食配方加增稠劑泡成稠 是吞嚥訓練最佳的食物，因為製作方 便，也可自己掌控份量，且磷、鉀含量較低。

3.天然食物建議先從布丁狀食物開始，如：蒸蛋、豆花 ( 若易有高血磷情形，請添加磷結合劑 ) 來練習，在餐間給予，二者都是高蛋白質食物，除了可以補充營養，其質地也適合一般吞嚥 訓練的腎友，除了蛋白質食物外，若要 選擇其他天然食物，需確認食物的軟硬度，是牙齦可壓碎之食物，如：木瓜等。

4.注意姿勢和吞嚥情形：開始訓練時，要讓病患坐起來至少45才可由口進食，每次送入口中的食物份量少一些，咀嚼後多吞嚥一次，才能避免導致吸入性肺炎，因為造成吞嚥障礙的原 因有很多，訓練的方法與重點各有不同，建議最好還是請語言治療師指導來 進行吞嚥訓練，才能找對方法減少嗆咳危險。

5.仍要灌足灌食量：一開始進食吞嚥訓練通常份量較少，建議仍然要灌到所需灌食量，由口進食只能當額外補充。

**附件一**

**台灣地區常見高鉀水果量表**

以下含鉀量高 (>300mg)，需要限制鉀離子者，應避免食用

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 水果種類 | 每份水果鉀離子含量(mg) | 每份水果份量 (g ) | 份 量 |
| 美濃瓜 | 540 | 175 | 1/2 個 |
| 小番茄 | 476 | 175 | 16 個 |
| 洋香瓜 | 463 | 165 | 1/4 個 |
| 玟瑰桃 | 440 | 220 | 2/3 個 |
| 甜　桃 | 400 | 220 |  1 個 |
| 哈蜜瓜 | 370 | 195 | 1/4 個 |
| 草　莓 | 317 | 160 |  9 個 |
| 奇異果 | 300 | 100 |  1 個 |

資料來源：行政院衛生福利部，台灣地 區食品營養成份資料表，2013年發佈。