**重太多嗎 ?**

**小心讓你覺得「夠味」的食品**

益富腎臟專科

鐘子雯營養督導

「營養師，這床的林阿伯，最近體重又開始飆升，這次體重增加了 5.5 公斤，麻煩你幫我們看一下飲食有沒有問題。」洗腎室護理師說。

「沒問題，我來跟林阿伯聊一聊。」我說。

林阿伯是洗腎室的老朋友，血液透析約超過 8 年了。平時與老婆及兒女同住，白天老婆去上班，兒女去上課，阿伯就出門兼差開計程車。所以一日三餐之中，只有晚餐會與家人共食。阿伯的身高 160 公分，61 公斤的乾體重，體位也算剛剛好，但是最近幾次來透析，體重都增加了5-6公斤，每次透析要濾出這麼多的水，常常抽筋痛得哇哇叫，上個月還有一次 CPR急救的紀錄，讓照顧的護理師非常頭痛，希望營養師可以幫他找出飲食的問題。

「阿伯你好，我是營養師。最近生活好不好，有沒有出去玩呢 ?」我問。

「有阿，前兩天週末，還開車帶了老婆小孩去大溪玩，大溪的豆干好好吃喔，口味很多，有黑胡椒、五香、辣味，而且很便宜耶，一包只有 30 塊。我們買了好幾包。我兒子女兒回來開了好幾包，都不吃完，結果都我吃的。」林阿伯說。

「大溪很好玩呢，我有時也會去賞花。」我說。「那你最近白天自己吃，都吃些什麼比較多呢 ? 吃便當嗎 ? 」

「我告訴你喔，我最近發現一家花枝羹好好吃喔，而且人很多喔，我開計程車，有到附近的時候，都會繞過去吃。它不是很大碗，

所以我不餓就吃一碗，大部分會吃兩碗。我們洗腎不是要吃高蛋白，我覺得那個花枝很好阿，湯也很有營養，喝起來酸酸的，很開胃耶，我最近常吃這一家。」

聽了林阿伯的飲食，大家知道他體重增加太多的原因嗎 ?

腎友體內的毒素及水份，必須要靠透析的過程，幫我們完整清除。而每一次洗腎前量體重，就會知道在家的這兩天，體內積了多少水，透過機器的設定，幫我們把這些多出來的公斤數脫掉，讓身體恢復輕盈舒適。若是這次透析的水份及鹽份攝取太多，機器一次要去除這麼多水份，容易造成身體裡滲透壓的快速變化，而引起骨骼肌收縮，也就是我們常說的「抽筋」，更嚴重的，甚至會有血壓下降及休克的狀況。所以，控制不吃進過多的鹽巴，不喝過多的水，才能讓我們免於痛，免於喘，免於急救。

林阿伯最近吃的這兩個重點食物 - 加工豆乾及羹湯類，都是讓我們覺得「夠味」的食品，裡面含了很高量的鹽，也容易讓我們口渴難過而飲水，是我們常容易忽略的喔 !

新鮮豆乾確實是補充高蛋白的好食物，如果我們在家自己烹煮，鹹度上是可以掌控的。但是在外販售的一包包加工豆乾，吃起來又辣又「夠味」，新鮮的豆干做成了加工調味豆干，鹽量可以增加 3-5倍 ( 依包裝上的食品標示計算 )，如果整包吃完，可以想像吃了多少醬油鹽巴到身體裡。所以，腎友最好挑選「新鮮的食物」來補充營養，對這些有調味過的加工品，淺嘗則止。

花枝羹雖然嚐起來酸甜，但烹調時也需要加鹽調味，這也是讓我們吃起來覺得「夠味」的食物，林阿伯將料及湯都吃光，無形中攝取了很多水份及鹽巴，也容易讓體重暴增，造成透析時的不舒服。所以，要讓體重增加少一點，配餐選水不選湯，少少兩三口就好，也是一個小技巧喔 !

腎友們各自有不同的生活與飲食，水份的掌控是以自己的體重變化為準。理想的水份控制，兩次透析間體重增加，不超過乾體重的 5%，就代表目前的飲食與飲水是沒問題的。若是突然某一次增加過多，大家可以回想這兩日的飲食，找出與平常不同之處，大概可以像林阿伯一樣，抽絲剝繭找出重點食物，下次提醒自己盡量避免。做好飲食中的鹽份控制，才能減輕口渴的狀況，讓透析脫水順利。所以，建議大家在日常飲食中，遇到自己覺得很「夠味」的食物，一定要少吃，最好選擇新鮮食物在家自己烹調，慢慢調整讓口味清淡。而無法烹調時，也可以選擇腎友專用的調理餐包，讓心裡沒有負擔地飽餐一頓，將是多麼幸福的一件事 !