

腎結石飲食

腎結石發生原因可能為遺傳或不良之飲食習慣，導致尿液中的物質，像是鈣、尿酸或是草酸分泌過多，進而形成結石。結石可能隨尿液經膀胱排出，若是結石過大則可能停留在輸尿管內，引起疼痛不適，因此改善及預防應從調整飲食及生活習慣做起。

◇ 一般飲食原則

1. **蛋白質**:日常飲食中應避免攝取高量的動物性蛋白質，以免增加尿中鈣質、尿酸及草酸的排泄。一般健康成年人，每日蛋白質建議攝取量為每公斤體重一公克為宜。
2. 增加飲食中**纖維質**的攝取。
3. 飲食中攝取過多的**鈉**會增加尿鈣的排泄，應避免使用過量的調味料及減少外食次數且應少吃加工食品。
4. **鈣**:每日鈣質建議攝取量為 1000 毫克。鈣質可於腸道中與草酸結合為草酸鈣再從糞便中排出，減少體內草酸的吸收，因此攝取適量的鈣能降低草酸鈣結石的機率。
5. 飲用大量**水分**:每日宜飲用 2000-3000 毫升的水(視體重決定)，以稀釋尿液的濃度來降低結石的機率，並增加結石排出的可能。



◇ 高草酸尿引起的結石患者

1. 少吃富含草酸的食物:

× 飲料:啤酒、茶、可可

× 加工食品:巧克力、蔬菜湯、番茄湯、花生醬

× 堅果類:花生、杏仁、腰果、核果類

× 水果:藍莓、葡萄(乾)、草莓、橘子、檸檬及以上製成的果汁。

× 蔬菜:芹菜、菠菜、秋葵、茄子、韭菜、芥菜、青椒、地瓜

2. 若非醫囑建議，不宜常規服用維生素C補充錠。

3. 宜適量攝取富含維生素B6的食物，如:魚類、肉類、全穀雜糧類等，

可減少體內生成過多的草酸。

◇ 高尿酸及尿酸鈣結石患者:宜採用低普林飲食。



板橋中興醫院 關心您!

表單編號:BM004-NU
修訂日期:113.06