英國註冊營養師余碧玲

英國註冊營養師、香港浸信會醫院營養部主管、超過20年的臨床營養經驗和中醫食療學文憑。

奉行得舒飲食 有助保護腎臟嗎？

我們的身體每天從飲食中吸收所需的營養，用於維持良好的結構和狀態，剩餘的營養素和礦物質會被分解，通過血液輸送到腎臟，經過濾後會產生尿液。但如果腎臟功能降低，那些被分解的營養物質會積聚，並進一步損害腎臟，導致腎衰竭。

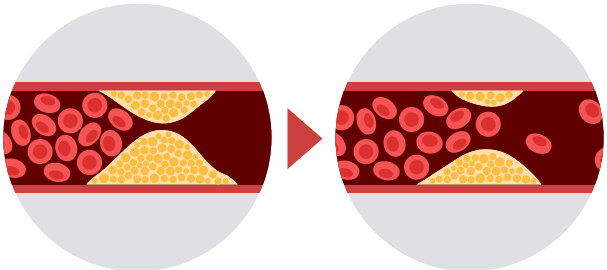
得舒飲食着重 鉀、鈣、磷和鎂質的攝取

日常飲食中，總離不開加糖、鹽和油分，來增加肉類的味道。攝取大量的鹽會增加患高血壓（腎臟疾病的典型原因）和腎結石的機率。得舒飲食（DASH diet）是一種有助減低高血壓的飲食方法，以低脂、低飽和脂肪、低膽固醇為原則，並限制日常飲食中鈉質（鹽）、添加糖和肉類中的飽和脂肪含量。

高鉀、高鈣、高磷和高鎂是另一特色。含豐富鉀質的食物包括香蕉、紅棗、薯仔、菜心等等；鉀質可減輕身體鈉質的攝取量，並有助控制血壓水平。高鈣的食物選擇包括白飯魚、芝士、豆漿及其他豆類製品等等。磷和鎂質是構成身體骨質網絡的重要元素，有助鞏固支撐骨骼的健康，建議可進食麥包、無花果、蝦子、菌類、腰果以攝取足夠分量。

在烹調用料方便，得舒飲食偏向採用天然香料。盡量不用精製醬油，從而減低鈉質的攝取量。天然香料與精製醬油之別，前者有助帶出食物的鮮味，後者大部分蓋過食物的原味。精製醬油的磷質亦頗高，對腎臟埋伏隱患。

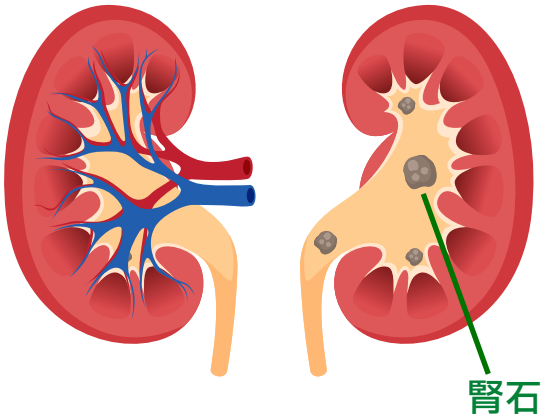
當遵循得舒飲食時，可逐漸降低血液中的低密度脂蛋白（壞）膽固醇水平，因為得舒飲食中蛋白質多選白肉和植物蛋白質，一方面減少飽和性脂肪的攝取量，植物蛋白質所含的水溶性纖維更可以降低血液中的壞膽固醇，一舉兩得。同時亦可減低患脂肪肝、中風和高血脂的風險，所以愈來愈多人將得舒飲食視為健康飲食計劃中的重要選項。



水能發揮過濾的作用

要維持良好的腎臟功能，飲用足夠水分是另一關鍵，水有助排除體內的毒素，並將營養物質輸送到腎臟，繼而將廢物以尿液的形式輸送到膀胱，因此得舒飲食亦強調攝取足夠水分的重要性。

如水分攝取不夠，腎臟內的微小過濾器可因堵塞而導致腎結石和感染，若情況持續，即使是輕度脫水也會損害腎臟，而在炎熱的天氣下，更需要飲用足夠水分來保護腎臟，建議每小時喝200到250毫升液體，以配合腎臟平均的過濾速度。



值得留意的是，得舒飲食並非適用於任何體質的人士。對於一些腎臟已經出現一定程度退化的人士來說，因其過濾速率降低，並出現鉀和磷質的積聚，從而不能發揮保護腎臟的功能，因此便不適合實行得舒飲食。另外由於豆類和堅果的磷質含量頗高，患腎衰竭的朋友需減少食用；而全麥產品的鉀質偏高，會令血液中的鉀水平過高影響心臟健康。

那究竟得舒飲食對患腎衰竭者，仍有好處嗎？其實只需要飲用充足水分、多選低飽和脂肪的優質蛋白質、選擇低鉀的蔬菜和水果，嚴謹控制鉀質及磷質的攝取量，並採取低鈉飲食技巧，便有助於打造有益心臟健康的終生飲食方式。

如果需要進一步的個人化飲食建議，建議向註冊營養師諮詢以制定適合的方法。欲了解更多，歡迎致電香港浸信會醫院營養部查詢（電話2339-8794）。