

食話食說，遠離腎結石

陳子恩 營養師

據衛生福利部中央健康保險署之統計，在臺灣 10 個人當中就有 1 位是腎結石患者，且男性結石盛行率大於女性(約 3.5 倍)，而基因、喝水不夠、飲食習慣、腎臟或排尿器官問題等皆可能是腎結石高風險因子。

一、常見腎結石種類

- ✓ 草酸鈣結石：佔 60-70%，與草酸、動物性蛋白質攝取過多有關。
- ✓ 尿酸結石：佔 5-10%，多與高尿酸血症、痛風有關
- ✓ 磷酸銨鎂結石：佔 5-10%，多與長期泌尿道細菌反覆感染有關。

二、腎結石患者需執行

#低鹽飲食

過量鈉攝取，會導致腎臟對鈣離子再吸收能力下降，促使尿鈣排出增加。
(減少鹽、醬油、蕃茄醬等使用；增加蔥、薑、蒜、辣椒等增加風味)

#避免大魚大肉

攝取過多動物性蛋白質，會導致尿液偏酸、增加尿酸排泄，促使結石發生。
(國民飲食指南建議，豆魚肉蛋類 3-8 份/天。首選植物性蛋白質/白肉)

#少吃高草酸食物

顧名思義，草酸鈣結石為攝取過量草酸所導致，減少草酸攝取可避免結石。
(啤酒、碳酸飲料、菠菜、韭菜、秋葵等皆為富含草酸的食物)

三、遠離腎結石需注意

#沒事多喝水

建議每天喝水量為體重(每公斤)*30-35 c.c.。且確認尿液顏色並非深黃色。
(稀釋尿液方可預防結石，亦可協助小型結石自動排出)

#至少三蔬二果

增加蔬果攝取，可調節血液/尿液中 pH 值偏鹼，以避免尿中沉澱物生成。
亦可攝取足夠的維生素 C，以避免泌尿道感染問題。
(國民飲食指南建議，水果類 2-4 份，蔬菜類 3-5 份；一拳頭大約=1 份)

#選擇全穀雜糧類

因攝取足夠的纖維可與鈣質結合，增加糞便中鈣質的排泄，減少尿中鈣質含量。

(國民飲食指南建議，每日主食建議至少 1/3 為全穀雜糧類，如：雜糧飯)

簡述腎結石種類與營養建議：

結石種類	佔比	主因	營養建議
草酸鈣結石	60-70%	飲食習慣	#低鹽飲食 #少吃高草酸食物 #沒事多喝水
尿酸結石	5-10%	高尿酸血症/痛風	#避免大魚大肉 #每日至少三蔬二果 #沒事多喝水
磷酸銨鎂結石	5-10%	長期泌尿道感染	#每日至少三蔬二果 #沒事多喝水
其他 如：磷酸鈣結石	10-20%	副甲狀腺亢進	#沒事多喝水 #低鹽飲食