

血液透析 -- 貧血飲食

◆洗腎病患貧血原因

1. 腎臟組織受損，製造紅血球生成素（EPO）減少
2. 尿毒素影響，造成紅血球壽命縮短
3. 營養缺乏
4. 鐵質缺乏
5. 維生素缺乏
6. 洗腎時血漏失

◆貧血患者飲食原則

1. 多攝取高生物價值的蛋白質，如魚、肉、蛋、奶類。
2. 多攝取含鐵質豐富的食物，如紅色肉質之牛肉、鮭魚、肝臟、蛋黃、牛奶、貝類等。（需同時注意血磷值）
3. 補充 Vit C 含量高的食物，以促進鐵質的吸收。Vit C 含量高的食物，如深綠色、黃紅色的蔬菜水果，例如：菠菜、蕃茄、柑橘、蕃石榴、檸檬等，但此類蔬果多屬高鉀食物，水果可切小塊以大量水泡過，蔬菜可先燙過再食用以避免血鉀過高。
4. 大部分鐵質含量高的食物，皆含有大量高磷的成分，故攝取時宜均量且配合磷結合劑的服用，才可避免體內磷離子過高現象。服用磷結合劑時宜避免與大量含 Vit C 高的果汁併用，以免影響磷結合劑的效用。
5. 適度的運動和工作會使血紅素升高。
6. 除非病情緊急需要才輸血，因輸血易造成病毒感染，如：肝炎、愛滋病等，而且改善貧血只是短暫的。
7. 避免不必要的抽血。
8. 充分的透析治療，使尿素氮不致於太高，因太高的尿素氮會使紅血球的壽命減短。
9. 若有副甲狀腺機能亢進者，應先治好，EPO 才有效。
10. 攝取足夠養份，除了鐵劑外，葉酸，維他命 B12 的補充也要足夠。且需要適當的熱量（包含醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質）供身體所需以維持體力及抵抗力。