

預防復發性腎健康飲食指南

腎結石是小而硬的晶體，可能出現於人體一側或雙側腎臟。當尿液中含有大量鈣質、草酸鹽、磷酸鹽或尿酸時就可能形成腎結石。

腎結石有不同種類：此資源涵蓋有關草酸鈣、磷酸鈣及尿酸結石的資訊。草酸鈣是最常見的腎結石成分。由於對不同種類腎結石的飲食建議有輕微差別，所以了解您過去患有的腎結石類型會非常有幫助。如果您無法確定，請諮詢醫護人員。

超過一半曾患腎結石的人士身體中會再次形成腎結石。如果您曾患腎結石，以下指南能協助您降低復發的風險。



您可採取的步驟

1. 飲用大量液體，尤其是純淨水。這是防止腎結石復發的最重要措施。

- 儘量每日攝入 2.5 至 3.0 升（10 至 12 杯）液體。此攝入量可使您每日產生大約 2 至 2.5 升尿液。排出大量尿液有助於預防結石形成，並及時清除任何已形成的小型結石。
- 如果您不習慣於每日攝入大量液體，可以嘗試每日多攝入一杯液體，慢慢增加每日的攝入量。
- 您所飲用的液體應該主要為純淨水。您亦可以喝奶類、強化植物性飲品、茶類或咖啡。
- 限制含糖飲品的攝入量，如能量飲品、運動飲品、調味水、蘇打水、甜茶、甜咖啡以及水果味飲品。這類飲品會增加您患腎結石的風險。

您可以嘗試以下建議來協助您攝入更多液體：

- 睡醒後攝入一杯水。
- 三餐分別攝入一杯水。
- 無需等到口渴時再補充水分。
- 利用水瓶飲水來協助您記錄自己是否已攝入足夠液體。
- 當您留於家中及工作時，於檯面上或冰箱中放一壺水。
- 在水杯中加入切碎的檸檬、青檸、黃瓜、西瓜或薄荷葉，以增添清新的味道。
- 設置提醒：在智能手機上或工作日曆中設置自動郵件或短訊提醒功能。

Ch: Healthy Eating Guidelines for Prevention of Recurrent Kidney Stones

© 2017 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

2. 遵循健康的飲食模式，例如得舒飲食（DASH diets）。得舒飲食富含蔬菜、水果及全穀物，包括低脂乳製品、魚類、禽類、堅果、種子、豆類（豌豆、小扁豆等）。這種飲食模式的鈉含量較低，而鉀及檸檬酸鹽含量較高，有助於降低腎結石形成的風險。

3. 限制動物蛋白（包括肉類、魚類、海鮮、家禽及蛋類）的攝入量，每日不應超過兩份 3 盎司（90 克）的份量。

- 乳製品及植物性食物中的蛋白質不會增加您患腎結石的風險。
- 經常食用植物性蛋白質來源的食物，例如豆類、豌豆和小扁豆、豆腐、堅果和種子。

4. 限制鹽（鈉）的攝入量，每日不應超過 2300 毫克。

- 如果您平時會食用含鈉量較高的加工食品，請減少食用頻次和食用份量。精加工食品是鈉的主要飲食來源。這些食品包括：
 - 市售烘焙產品，例如麵包、鬆餅、曲奇、甜點、梳打餅乾、格蘭諾拉麥片
 - 什錦菜餚，例如披薩、義式寬麵、速凍主菜、速凍前菜、速凍土豆、預製沙拉
 - 經加工的肉類，例如香腸、熟食肉、雞翼／雞翅、漢堡、肉丸
 - 芝士、包裝好的罐頭湯、醬料及調味品。
- 選擇低鈉食品時，請參閱食物營養成分標籤。每日營養攝取值百分比（%DV）可顯示食品的鈉含量：5% 或以下為較低，15% 或以上為較高。您也可以用此來比較產品。
- 經常烹煮新鮮菜餚，少用加工類食品，並使用無添加鈉或鈉含量較低的食材。
- 調味時可添加鹽以外的配料：使用香草、香料、調味料、檸檬、青檸檬、大蒜、生薑或胡椒。

5. 保證攝入足夠的鈣質。對於大多數 19 至 50 歲的成年人，建議每日鈣攝入量為 1000 毫克；50 歲以上的女性及 70 歲以上的男性每日需要 1200 毫克鈣質。

- 食用富含鈣質的食物，而非服用補充劑。富含鈣質的食物包括：
 - 奶類及酸奶／優格、芝士等乳製品
 - 營養強化型植物性飲料，如強化大豆飲料
 - 製作時加入硫酸鈣成分的豆腐
 - 三文魚及沙丁魚等帶有較多骨頭的罐裝魚類

- 如果您需要服用補充劑方可達到上述標準，請於進餐時服用。

6. 如果您曾經患有草酸鈣結石，請在食用高草酸食物時加入鈣源。這有助於降低身體吸收草酸鹽並降低您患腎結石的風險。以下食物富含草酸鹽：

- 甜菜
- 紅茶
- 黑巧克力
- 堅果及花生
- 大黃
- 菠菜
- 士多啤梨／草莓
- 麥麩

7. 與服用補充劑相比，透過膳食來滿足身體對維生素 C 的需求更為適合。每天服用超過 1000 毫克的維生素 C 補充劑會增加您患腎結石的風險。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。