

腎結石飲食

♠ 前言

以正常飲食為基礎，修正飲食內容，以調整尿液酸鹼度的一種飲食。

♠ 目的

透過適當的飲食控制，預防結石的再度發生。

♠ 飲食原則

- 一、 多喝開水，每天 3000~4000cc 的水，可預防結石的形成。
- 二、 飲食均衡、定時定量，強調低鈉、適量蛋白質。
- 三、 適當運動、維持理想體重、可減少結石機會。
- 四、 高尿鈣結石者：限制鈣質的攝取，增加纖維素、減少維生素 D 的攝取。
- 五、 草酸鈣結石者：注意維生素 C 不可大量攝取，避免食用含草酸高的食物，如：芹菜、菠菜、芥藍、地瓜、草莓、李子、花生、巧克力、可可、可樂、茶等。
- 六、 磷酸鈣結石者：避免食用含磷高的食物，如：牛奶、蛋黃、內臟類、全穀類、堅果類等。
- 七、 尿酸鈣結石者：避免食用含普林高的食物，如：內臟類、發芽豆類、海鮮類、蘆筍、紫菜、香菇等。
- 八、 鹼性尿液中形成的結石，則應食用酸性食物；酸性尿液中形成的結石，則應食用鹼性食物，以預防尿液中鹽類發生。
 - 酸性食物：五穀類、肉類、蛋類、水果中的李子、梅子。
 - 鹼性食物：奶類、蔬菜、水果等。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！