



衛福部評鑑
優等醫院

員榮醫院

尊重生命 全人醫療

YUAN RUNG HOSPITAL



腎結石飲食指導

編號：QP-R-02-N0207

◎腎結石飲食：調整每日鈣攝取量為800-1000毫克，並能均衡的攝取各類食物，以維持營養的均衡。

◎注意事項：

1. 每天至少飲用3000毫升的水，以稀釋尿的濃度。尤其睡覺時易使小便濃縮，有利結石，所以睡前需多喝水。
2. 每日需做適度的運動，但需避免過度或太劇烈的運動。
3. 藉由飲食調整尿液酸鹼值大於7，以預防尿中鹽類產生沉澱。
4. 高尿鈣引起的結石患者：
 - (1) 限制飲食中蛋白質的攝取量，以每公斤體重0.8-1.0公克蛋白質為原則。
 - (2) 控制每日飲食中鈉的攝取量為2400毫克。
5. 高草酸尿引起的結石患者：
 - (1) 限制富含草酸飲食的攝取（建議每天少於50毫克草酸）
限草酸飲食的原則如下：
 - ①限制含高草酸食物的攝取量如：甜菜扁豆、甜菜、秋葵、菠菜、甘薯、無花果、李子、杏仁、巧克力、可可、花生..等
 - ②含草酸鈣高的飲料（>8毫克/杯），宜減少飲用如：茶、葡萄汁、草莓汁、橘子汁等
 - ③限制維生素C的服用量，每天少於1公克。
 - (2) 不宜限制飲食中鈣質的攝取，飲食中的鈣在腸胃道中與草酸結和，因而降低草酸的吸收。
 - (3) 攝取足夠的維生素B6，可減少內生性草酸的形成，以避免因維生素B6缺乏，而造成高草酸尿。
6. 低檸檬酸尿引起的結石患者：使用檸檬酸鉀治療，以維持檸檬酸濃度2.4-5.1毫莫耳/公升以上。
7. 高尿酸及尿酸鈣結石患者：
 - (1) 增加液體的攝取量，每天3000毫升以上。
 - (2) 低普林飲食。
 - (3) 使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。
8. 胱胺酸結石者：
 - (1) 增加液體的攝取，每天3000毫升以上。
 - (2) 使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。

員榮醫院關心您！