

泌尿道結石飲食注意事項

尿路結石的飲食就目前而言，尚未訂定統一飲食標準，大部分是依著結石成分及個人體質反應不同，而採取適當治療飲食；維持均衡飲食與充足水份攝取，配合藥物進行治療最為恰當。

★飲食治療目的：

Ans:1. 大量水分攝取以減少病人尿液中礦物質鹽的濃度。

2. 藉著攝取某些食物改變尿液中的化學成分進而減少尿路結石的形成。

★如下列四種不同成分的結石其飲食原則也不同：

Ans:1. 鈣結石：限制含鈣量高的食物，如：牛奶、乳製品、起士、冰淇淋、乳蛋糕等，仍可食用，但建議每天不超過 600 毫克鈣的攝取；應避免攝取過多維生素 D，因維生素 D 會刺激腸道對鈣離子的吸收；鹽分的攝取，也是能免則免，因鹽份中的鈉離子會促使鈣的流失，始尿中鈣的濃度升高，增加結石機會；過量動物性蛋白亦會增加鈣及尿酸的排泄，適度的限制是必須的；硬水中鈣離子會促進結石的形成，切勿飲用；另外，熬煮排骨湯時，醋的添加，會促使骨頭中的鈣質融入湯中，應避免，以免增加鈣的攝取。

2. 草酸鈣結石：常會在尿中顯出鈣、草酸過多。

飲食原則：1. 大量水分攝取。

2. 低鈣飲食。

3. 低草酸飲食：避免菠菜、蘆筍、甜菜、小紅莓、杏仁、巧克力、茶、可可類的食物。

4. 低脂肪飲食：因脂肪會促進草酸的再吸收，而與體內的鈣結合，成為草酸鈣結石。

5. 禁止食用維生素 D 的魚肝油，以減少體內對鈣的吸收。

3. 磷酸鈣結石：此類結石在飲食上除了現鈣攝取外，含磷高的食物，亦要限制食用，如：牛奶、蛋黃、內臟、酵母、小麥、胚芽、麥片、全穀類、堅果類、可可、巧克力、果汁粉等。

4. 尿酸結石：常在生理檢驗上顯示出血中及尿酸過高。

治療飲食：1. 大量攝取水分。

2. 低普林飲食。（參考低普林飲食資料）

3. 最好配合藥物治療採鹼灰飲食

★總體建議：

結石形成的重要因素，在於尿中各種成分的濃度過高，預防之道在於降低尿中結石因子的濃度及提高尿中抑制結石因子的含量。除了對各種尿路結石患者進行個別飲食控制外，總體來說，

我們建議 Ans: 1. 攝取足夠的水分。

2. 少吃一口鹽。

3. 避免暴飲暴食、減少動物性蛋白質及脂肪的攝取。

4. 不要養成憋尿的習慣。

5. 需做適度的運動。

6. 定期(至少半年一次)至泌尿科門診追蹤。