

## 腎臟病與糖尿病的營養補充品

你有在使用營養補充品嗎?是來自親友的孝心善意，或是專業人員的建議補充，或是被電視廣告吸引所買的呢?正確選擇營養補充品對患有慢性病的人來說非常重要，任由廣告來左右您的選擇是我們所擔心的。

### 您真的需要這些營養品嗎?

正規營養師會在病友真正需要的狀況下建議使用營養品，所謂的『真正需要』，是營養師審視病友最新的抽血、驗尿報告數值後，評估營養需求量與實際攝取狀況後，發現無法達到需求量時，建議使用適合的營養品種類及用法。

### 血糖控制，不一定需要營養品

糖尿病病友一般來說食慾正常、願意配合正確衛教下，是可以經由調整食物攝取達到需要量，因此並沒有補充營養品的必要。另外，喝一瓶或泡6~7匙的糖尿病營養品，等於吃下了半碗飯或一碗麵，而且如果喝不飽再搭配其他澱粉食物(如吐司、麵包、餅乾等)，容易造成過量，血糖反而會更高，所以應該要與澱粉食物做替換。此外糖尿病配方不是適合每一位病友，如果合併有糖尿病腎病變，則需要經由專業人士評估這些糖尿病配方是否還可以繼續使用，以免血糖沒降還傷了腎臟。

### 腎臟病營養品，洗腎前後差很大

洗腎前病友因腎功能下降有噁心、嘔吐的症狀，導致食慾變差攝取量不足，還需限制蛋白質攝取量；洗腎後的病友除食慾較差加上洗腎過程會流失蛋白質，故要增加蛋白質攝取。兩者可能要透過營養品達到總熱量需求，並符合低蛋白或高蛋白的比例，這種情況下營養品即變成顧腎保命的必需品了。

### 購買營養品前

目前市面販售人員的專業度參差不齊或有廠商回扣促銷的情形，消費者不一定能選購到適合自己的產品且有正確的使用方式，因此購買前還是要諮詢營養師，且不應該對營養品有可以取代藥物和運動的期待。

註:本文討論的是合格廠商專為糖尿病及腎臟病設計的營養品；保健食品、魚湯雞精、冬蟲夏草等一般補品或地下電台藥品不在此討論。