

活動訊息

~營養、足量透析季~

足夠的營養與洗得乾淨不但能夠有好的生活品質，並且與降低住院及死亡率息息相關喔！

本次營養、足量透析季的自我照護指標，

活動辦法：

每月抽血報告：白蛋白：

3.8(含)以及

URR(尿素氮清除率)：70%

以上(含)，達標者即可獲得

一張摸彩卷，達標者將

有機會抽獎獲得精美小

禮。



~營養、足量透析季~

足夠的營養與洗得乾淨不但能夠有好的生活品質，並且與降低住院及死亡率息息相關喔！

- 活動對象** >>> 全院區腎友
- 活動期間** >>> 106/01~106/03
- 活動辦法** >>> 每月抽血報告：
白蛋白：3.8(含)以及
URR(尿素氮清除率)：70%以上(含)
· 達標者即可獲得一張摸彩卷。
- 抽獎時間** >>> 106/01/17 · 106/2/14 · 106/03/15；
特別實用的禮物等著你喔！

至少 **>65%**

透析前 透析後
尿素氮 治療 尿素氮

70% 以上更佳
尿素氮清除率(URR)

汽水要少喝

- 汽水，是現代人日常生活中常見的含糖、高熱量飲料之一；過去研究統計顯示，過度飲用汽水與肥胖、代謝症候群、糖尿病以及心血管疾病的發生都有相關性；而近幾年的飲食指南都建議要盡量避免飲用這些含糖飲料、以降低攝取過多的人工增甜劑。



- 至於汽水對於腎功能的影響如何呢？之前研究告訴我們，每天喝超過兩杯汽水發生腎功能異常的機會是一個月喝不到一杯的兩倍；那以低糖汽水代替是否就可以減輕對於人體的負擔呢？我想答案是否定的，根據國際期刊(CJASN)這個月刊登的一篇研究論文可以給我們答案，這是一個超過一萬五千人參與、追蹤二十三年的大型研究，研究發現每周飲用低糖汽水越多，發生腎功異常、甚至末期腎病變的風險越高，每週飲用超過七杯的低糖汽水發生腎功異常的機會是每周喝少於一杯的 1.83 倍，而且每增加一杯發生機率就增加 29%；文章中也提到造成腎功能受損的可能機轉與用來當色素、增味劑所含的磷有關，而低糖汽水中的添加物(增甜劑)也會改變腸道中的常在菌，導致慢性發炎、影響糖分代謝，進而發生代謝症候群、糖尿病、心血管疾病等問題，所以低糖汽水並不見得比一般汽水來的健康。

- 汽水對於一般大眾健康都有如此的影響，而透析腎友更應該避之唯恐不及，首先面臨的問題就是添加物中所含的磷，因為與降磷劑的結合效果不佳，直接影響的就是鈣磷平衡，更別說增加糖尿病、代謝症候群、心血管疾病的風險了。
- 總之，不只是一般大眾應該要限制含糖飲料的攝取，已經在透析的腎友更應該要盡量避免飲用含糖飲料。



資料來源：安慎診所洗腎室

惠慎診所洗腎室 林世杰醫師提供