

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

泌尿系統健康吃

修訂: 2018/07/19

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林幼羚營養師

泌尿系統除了大眾所熟知的儲存尿液的『膀胱』之外，尚涵蓋有製造尿液的『腎臟』、連接腎臟與膀胱的『輸尿管』和尿液排出人體前最後經過的『尿道』。

一般泌尿科常見的疾病有血尿、頻尿、少尿、尿液混濁、蛋白尿、夜尿、膿尿、泌尿道感染、尿路結石（腎臟、輸尿管或膀胱結石）等，還有腎臟外傷破裂、膀胱破裂等急症，而婦女常見的尿失禁、膀胱過動症、頻尿、膀胱發炎、間質性膀胱炎、神經性膀胱等疾病之診斷與治療，也都是屬於泌尿科的範疇。另外，老年男性常因前列腺肥大而引起排尿障礙、血尿、尿失禁、夜間頻尿、膀胱結石、急性尿儲留等泌尿系統疾病。其他重大的泌尿系統疾病，如腎上腺、腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等器官的良性或惡性腫瘤、腎病症候群、急或慢性腎絲球腎炎、急或慢性腎衰竭等。

以下就營養師的角度提出遠離泌尿道感染、尿路結石和腎臟病的日常保健飲食建議。

一. 注意水份的攝取

水份的攝取

攝取足量的水份一直都是預防泌尿道感染和尿路結石的不二法門；在充分的尿液排泄並減少泌尿道感染與尿路結石發生率之下，急性與慢性腎臟病找上門的機會也將隨之減少。

現代人因為缺乏出汗的機會又大多待在空調室當中，往往忽略『水』的攝取，卻常讓各種飲品，如咖啡、紅茶、奶茶...等含糖飲料成為日常『水份』的來源，這種現象卻帶來一些健康的危機，如體重增加、血脂異常及草酸攝取量增加。所以『白開水』還是保護泌尿系統的第一選擇。

建議想要預防泌尿道感染的民眾每日飲用200~300毫升的蔓越梅汁以為保養之道；但若同時有體重控制的困擾，則建議暫時以蔓越梅汁取代水果份量，再逐漸以增加運動消耗熱量的方式恢復水果的食

用。

二. 避免過多調味料的食入

調味料

根據台灣腎臟醫學會的資料，高血壓是慢性腎臟病發病的第三主因，因此控制血壓成為保護腎臟刻不容緩的工作。食物中「鈉」已被證實攝取量與血壓成正比，所以控制食物中的「鈉」便成為控制血壓的另一法寶。

現代人的飲食注重色香味俱全，所以食品添加物也不斷推陳出新，由早期大眾所熟知的食鹽、味精、醬油、烏醋、蕃茄醬、沙茶醬、豆瓣醬、味醂等常見高『鈉』調味料之外，藏在加工食品中的小蘇打（碳酸氫鈉）、麵質改良劑（如碳酸鈉）、乳酪凝固劑（如檸檬酸鈉、磷酸鈉）等合法的食品添加劑也無一不是『鈉離子』家族的成員。

世界衛生組織（WHO）建議，成人每日食用6公克食鹽（約2400毫克鈉），目前台灣的成人食鹽實際攝取量每日平均約9~10公克（約3600~4000毫克鈉）；而在近期的國民營養調查發現，很多人一天吃進10~15公克的鹽（約4000~6000毫克鈉）還不自知，但其實一名健康的成年人每日只需從飲食中攝取500毫克的鈉就足以維持正常的生理功能。所以一般大眾日常飲食若能參考自民國九十一年九月起行政院衛生署所實施的營養標示（註一）中『鈉』的含量，將有助控制鈉的攝取量。

三. 慎選機能性食品

機能性食品

統計發現，攝取過量的鈣質可能造成尿液中排泄較多的鈣離子，進而增加尿路結石的發生率；而攝取過量的維生素D亦可能造成相同的現象。此外，因為維生素C在體內代謝之後會轉變為草酸，所以根據調查，每日攝取過量的維生素C（長期每日攝取大於4000毫克）可能導致高草酸尿，進而容易引發草酸鈣結石。

統計國人一般日常飲食攝取的情形，每日單從食物當中要攝取超過1000毫克的鈣質或100毫克的維生素C並不容易，但若每日攝取『鈣片』、『高鈣食品』、『維生素C片』或號稱「健康」食品的服用者可就另當別論了，因為服用劑量的關係，所以這類民眾很容易攝取超過衛生署給國人的每日建議量。因此，建議有食用機能性食品習慣的民眾最好睜大眼睛看清楚食品標示，營養素的攝取量以符合「國人營養素攝取參考量」（註二）為安全食用範圍。

四. 養成均衡飲食的習慣

均衡飲食的習慣

根據研究，當身體缺乏維生素B6時，體內草酸的產量會增加；實驗亦證明，當飲食中缺乏維生素B6和鎂時，動物體內會產生草酸鈣結石 - 此為尿路結石成分之一。由此可見，營養素的攝取對泌尿系統的重要性。

隨著顯微鏡的進步，我們更清楚人類多麼容易受『感染』，但人類之所以可以在充滿細菌和病毒的環境中生存下來，是因為人們被完善的免疫力所保護著；目前所知，免疫力與完整的營養素有很強的相關性。另外，腫瘤的產生已被證實與自由基和免疫力有相關性，所以食物中的抗氧化物質是近年來最熱門的研究課題。

如何才能獲得「完整的營養素」和「抗氧化物質」？是要吞藥丸？還是吃遍坊間所傳的各種「健康」

的食物？唯有透過均衡飲食的型態才可以確保營養素和抗氧化物質「完整」的被攝取進入人體。

又何謂「均衡飲食的型態」呢？就是不迷信單一食物的功能，每天藉由六大類食物(就是五穀根莖類、蔬菜類、水果類、肉魚豆蛋類、奶類與油脂類)的健康攝食比例，而獲得足量且多種類的營養素，以強化自身的免疫力並抵抗自由基的攻擊！

足量的五穀根莖類、蔬菜類和水果類提供豐富的鉀、鎂等離子，從流行病學調查中發現，有穩定血壓的效果。此外，不攝取過量的蛋白質也是一種保護腎臟的方式；因為蛋白質在體內代謝之後，會成為需要透過腎臟排除的含氮廢物(即俗稱的『尿毒』)，所以攝取過多的蛋白質意味著將產生較多的含氮廢物，進而造成腎臟的負擔；近年的研究也發現，高蛋白飲食會增加尿中鈣質的含量。依照行政院衛生署「每日飲食指南」(註三)之建議，一粒雞蛋和一塊豆腐、一兩魚肉、一兩家禽或家畜肉便可滿足一名成年人一日蛋白質的生理需求。

為預防結石的大宗 - 草酸鈣結石的產生，應避免『一次大量』攝取富含草酸的食物 - 因為草酸是形成尿液結晶的一種主要危險因子。台灣常見的高量草酸食物有蕃茄、菠菜、芥菜、韭菜、南瓜、地瓜、葡萄、橘子、草莓與豆腐等，另外，國人常飲用的生啤酒、茶、可可與巧克力亦有豐富的草酸；在用餐時宜避免同時大量選用這些食物。

血糖控制不佳的糖尿病是腎病患者最常見的成因，所以對於糖尿病患者而言，遠離腎病變最重要的就是將血糖控制好；控制血糖不外乎藥物、運動與飲食控制，而「均衡飲食」正是糖尿病飲食所奉行的圭臬。

實際上，上述文中所敘眾多的泌尿系統疾病並不全然由不良的飲食習慣所引發，大多數與不佳的用藥習慣(如隨意服用草藥或成藥)、不良的衛生習慣(如如廁後的清潔習慣)、生理機能的改變(如免疫能力的下降)或體質(如草酸鈣或尿酸結石的產生)也有著密不可分的關聯性，所以日常生活飲食保健或者可以避免疾病的產生與避免病情的惡化，但都不可忽略治療泌尿系統疾病的根本原因，方能收事半功倍之效。

註一、營養標示：衛生福利部/食品藥物管理署/食品藥物知識服務網/食在安心/營養與健康/營養標示

<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=73>

註二、國人營養素攝取參考量(Dietary Reference Intakes, DRIs)：衛生福利部/食品藥物管理署/食品藥物知識服務網/食在安心/食品圖書館/食品營養/國人膳食營養素參考攝取量查詢(DRIs)

<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=636>

註三、每日飲食指南：衛生福利部國民健康署/健康九九網站/宣導資源/分類列表/明細內容/每日飲食指南

http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21733

~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。