

# 腎結石飲食

## 一、前言：

腎結石發生原因為遺傳或不良的飲食習慣，造成腎臟內礦物質的不平衡因而形成的一種結晶小的結石，此結石可能隨尿液經膀胱排出，若是結石過大則可能停留在輸尿管內，引起嚴重的疼痛。因此改善及預防該從修正飲食習慣著手。

## 二、適用對象：

鈣結石患者、草酸鈣結石患者、尿酸結石患者、胱胺酸結石患者、磷酸氫鎂結石患者、次發性高鈣尿症患者。

## 三、一般飲食原則：

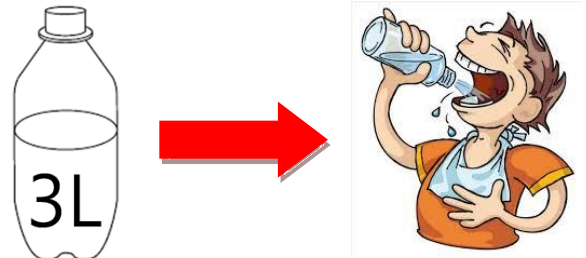
1. 均衡飲食。



2. 足夠鈣攝取：

建議每日鈣的攝取為800-1000毫克，因為鈣質可以在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，再由糞便中排出，因而減少草酸的吸收。因此，若是攝取適量的鈣質，可以降低草酸鈣結石的機會。

3. 大量水分攝入：



(1) 每天至少飲用3000毫升的水，以稀釋尿液的濃度來降低結石形成的可能性並可增加結石排出的機會。尤其在睡覺時，易使小便濃縮而增加結石形成，因此睡前應盡量多喝水。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

(2) 避免飲用鹼性水，因鹼性離子易和鈣結合，造成尿鈣排出減少。

(3) 礦泉水應避免，因礦泉水中可能含有過多的鈣離子。

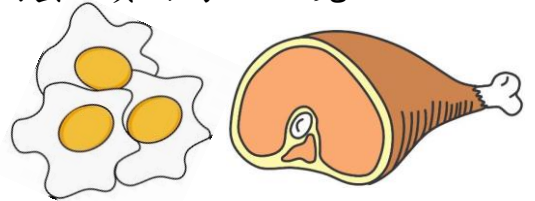
4. 適度運動：



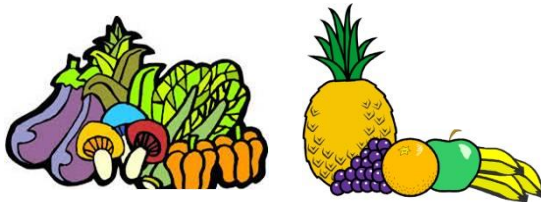
每日需做適度的運動，但避免過度或太激烈的運動並注意水分的補充。

5. 飲食中含高量動物性蛋白質時，會增加尿液中鈣質、尿酸鹽和草酸的排泄，對結石患者有不利的影響，一般而言，每一公斤體重所需的蛋白質約為0.8~1克。

建議您每天的蛋白質攝取量是 \_\_\_\_\_ 克/天。



6. 尿中檸檬酸鹽降低是結石的一個原因：增加飲食中纖維質的攝取，能增加尿中檸檬酸鹽的濃度。食物纖維主要存在於全穀類、未加工的豆類、蔬菜類、水果類等。



7. 尿中檸檬酸鹽降低是結石的一個原因：食物中的鈉太高會增加尿鈣排泄，導致尿中檸檬酸鹽降低，因此限制飲食中的鈉離子。鈉主要存在於食鹽中其它如各種調味料(味素、蕃茄醬、沙茶醬、烏醋等)及加工過的食物中也都含有鈉，請依營養師指導使用。建議您每天的鹽攝取量是 \_\_\_\_\_ 克/天。

8. 若將結石成分分析，可將腎結石原因分為下列幾種(需由醫師檢驗診斷才可得知)：

(1) 高草酸尿引起的結石患者：

a. 限制富含草酸的飲食攝取(建議每天小於50毫克)



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

- 限制高草酸的食物及飲料(見附表)
- 維生素C的服用量，每天少於1克為原則



b. 不宜限制飲食中鈣的攝取，因為飲食中的鈣在腸道中會與草酸結合，因而降低草酸吸收。

c. 使用檸檬酸鉀(potassium citrate)和葡萄糖酸鎂(Magnesium gluco)以減少草酸結石的發生。

d. 攝取足夠維生素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。

(2) 低檸檬酸尿引起的結石患者：

使用檸檬酸鉀治療，以維持尿液中檸檬酸濃度在2.4~5.1毫莫耳/公升以上。

(3) 高尿酸及尿酸鈣結石患者：

a. 增加液體的攝取量，每天3000毫升以上。

b. 低普林飲食。

c. 使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。

(4) 胱胺酸結石患者：

a. 增加液體的攝取，每天3000毫升以上。

b. 使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

## 各類食物的草酸含量

食物類別	少量草酸 ( $<2\text{mg}/\text{份}$ )	中量草酸 ( $2\sim 10\text{mg}/\text{份}$ )	高量草酸 ( $>10\text{mg}/\text{份}$ )
飲料	蒸餾酒、 去皮製成的檸檬水	咖啡( $<8$ 盎司/天)	生啤酒、茶、可可
乳品類	酸奶、牛奶、 優酪乳、乳酪	-	-
豆魚蛋肉類	蛋、豬肉、羊肉、牛肉、 家禽、魚、貝類	沙丁魚	豆腐
蔬菜	包心菜、白花菜、 洋菇、洋蔥、綠豌豆	蘆筍、紅蘿蔔、 萵苣、蕃茄、蘿蔔	芹菜、茄子、韭菜、 芥菜、青椒、蕃薯、 菠菜、秋葵、紅甜菜
水果及果汁	蘋果汁、酪梨、香蕉、 葡萄柚、芒果、瓜類、 鳳梨汁	蘋果、杏、桃、梨、 鳳梨、櫻桃、柳橙、 小紅莓汁	藍莓、紅葡萄乾、草莓、 紫葡萄、橘子、檸檬、 萊姆皮、覆盆子、 及用以上水果製成的果汁
全穀雜糧類	米飯、通心麵、 麵條、麵包等	玉米片、黃玉米、 海綿蛋糕、雞蛋麵	水果蛋糕、白玉米、 麥芽、南瓜
油脂與 堅果種子類	培根、沙拉醬、 植物油、乳瑪琳	-	核果類、花生、 杏仁、腰果
其他	果凍、糖、含有允許使用 之材料的湯	-	巧克力、蔬菜湯、蕃茄湯、 橘子和檸檬製成的果醬、 花生醬

資料來源：Krause's 膳食療養學



**馬偕紀念醫院**  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂