



素食是固腎第一處方

安馨大溪診所腎臟內科主治醫師／許尚文
台大雲林分院社區及家庭醫學部主治醫師暨安寧病房主任／黃建勳

植物性飲食有益腎病症候群患者

腎病症候群是由於腎絲球無法將過濾尿液中的蛋白質保留在體內，造成血中蛋白質偏低，且會合併有高血脂的異常。由此若給予高蛋白質的動物性飲食，不但無法提高血中蛋白質濃度，反而加重腎臟的負荷，又會升高膽固醇，因此動物性飲食並不是一個良好的選擇。

植物性的飲食，熱量多數由澱粉類提供，蛋白質的含量對腎臟不會形成負擔，且不含膽固醇，又含有各類抗氧化物，可保護和修補受損的腎小球，是值得推薦給患者的飲食。

醫學期刊刺絡針(Lancet)，在1992年曾發表過義大利的飲食研究：針對腎病症候群患者，給予八週的素食飲食後，尿蛋白的流失呈現明顯的改善，膽固醇和三酸甘油酯也明顯下降¹。

慢性腎衰竭患者，植物蛋白療效優於動物蛋白

多數的末期腎臟病患，可歸因於糖尿病或高血壓，素食已證實對血糖和血壓的控制有良好的幫助。腎衰竭的病患在尚未開始透析時，必須限制蛋白質與磷的攝取量，以免產生尿毒併發症。但是這種飲食並不可口，因此病患不是無法遵循，就是攝取不足，導致營養不良。而植物性飲食，由於蛋白質與磷的含量適中，口味上病患接受度高，又含有充份的抗氧化物，早已是很多國家推薦給腎衰竭病患的飲食。

研究顯示，低蛋白飲食可減緩輕度和中度腎功能不全的病程進展，使用植物性蛋白的療效更優於動物性蛋白²。義大利、以色列等國的研究，也證明了蔬食對腎衰竭的病患是值得考慮的方針；研究也證實，純素飲食可提供輕度腎衰竭患者適當的蛋白質，且維持正常的無機磷濃度³⁻⁵。

蔬食是尿毒透析病患的推薦飲食

尿毒透析病患的死亡威脅，主要是心血管、腦血管疾病和感染症，而這一切都指向透析病人有較高的氧化壓力。

1. Lancet 1992;339:1131-4.
2. Blood Purif 1989;7:33-8.
3. Nephron 1996;74:390-4.
4. Nephron 1998;79:173-80.
5. J Ren Nutr 2002;12:32-7.

6. Nephrol Dial Transplant 2006;21:2239-46.
7. Am J Clin Nutr 1994;59:1356-61.
8. N Engl J Med 1993;328:833-8.
9. Ann Intern Med 1997;126:497-504.
10. N Engl J Med 1993;328:880-2.

植物性的蔬食有豐富的抗氧化物(特別是大豆異黃酮)，早已證明可降低心血管疾病的死亡率，因此近年來各國腎臟醫學界，對蔬食飲食在透析族群中的保護角色，一直相當重視。2006年，著名的腎臟醫學期刊就發現，透析病人食用富含異黃酮的蔬食蛋白，有較佳的營養狀態及較低的發炎指標，顯示其體內的氧化壓力較低⁶。

動物性蛋白促進腎結石

動物性蛋白質會增加尿酸的量，也會導致人體的鈣從骨質流失入尿液。美國臨床營養期刊的報告證實，飲食中排除動物蛋白的受試者，比一般飲食者少了一半以上的鈣質流失⁷。哈佛大學的研究也指出，即使每日動物性蛋白只增加約50-70公克，男性腎結石的風險就多了三分之一⁸。另一個針對女性長期大規模的研究報告顯示，動物蛋白對女性有更高的腎結石風險⁹！

動物蛋白導致腎結石發生的機轉，與其較多的含硫胺基酸有關。半胱胺酸(cysteine)和甲硫胺酸(methionine)中的硫，會被轉化成硫酸鹽而酸化血液，使骨質中的鈣溶出以中和酸性，最後導致鈣從尿中流失；肉類和蛋較穀物或豆類多了2-5倍的含硫胺基酸，因此會加重腎結石的風險¹⁰⁻¹¹。

蔬果類可預防腎結石

哈佛大學一項針對46,000名男士所作的研究發現，高鉀的蔬果類飲食可降低一半的腎結石機會⁸。因為鉀離子會幫助腎臟留住鈣離子，而減少鈣從尿中排出。值得一提的是，許多植物性食物雖然富含草酸，例如巧克力、堅果、茶、和菠菜，研究結果卻顯示不會增加腎結石的風險⁸。當然水份的攝取，也是腎結石重要的保護因子，因為充足的水分可稀釋鈣離子、草酸鹽和尿酸。

結論

腎病症候群、尿毒症及慢性腎衰竭，在臨床上皆為不易根治的腎臟疾病，在這些疾病的治療上，蛋白質扮演著重要的角色，目前已有許多證據指出，植物性蛋白應是這些病人蛋白質攝取的優先選擇。同樣的，植物性蛋白也是預防腎結石的功臣，動物性蛋白質則會明顯提高腎結石的風險。

11. J Clin Endocrinol Metab 1988;66:140-6.

體壇素食菁英

比爾·畢克林(Bill Pickering)
橫越英吉利海峽世界記錄保持人