

尿路結石飲食

小撇步

一、所有結石患者

限制蛋白質，尤其動物性蛋白質（最高一公克/每公斤體重/每天）。

限制鹽份 6g /每天 (100meg)。

每天尿液至少 2000 c.c以上。

二、各類結石患者之飲食調整

1. 草酸鈣結石

(1) 降低草酸攝取：

A. 盡量少吃含高草酸食物，如茶、紅茶、椰子、咖啡、可樂、啤酒、小紅莓汁、檸檬、扁豆、菠菜、柑橘、葡萄、蘋果、蕃茄、韭菜、大黃、甜菜、秋葵夾、甘薯、無花果、李子、梅子、草莓、杏仁、巧克力可可、花生、萵苣、芹菜、蘿蔔、蘆筍。

B. 增加維生素B6攝取。

(2) 降低鈣之攝取：

A. 避免維生素D的過度攝取。

B. 熬煮骨頭湯時，少加醋，以免鈣質釋出。

C. 限制含鈣食物，如酪農製品、肉、綠色蔬菜。

(3) 少吃脂肪類食物。



2. 磷酸鈣結石

A. 降低鈣食物之攝取如上。

B. 少吃高磷的食物，如酵母菌、小麥胚芽、蝦、香菇、金穀類、麥片、內臟、蛋黃、牛奶、豆類、堅果類、可可粉、巧克力、果汁粉。

3. 感染性結石

A. 少吃高磷食物如上。

B. 多食用酸性食物，如蛋黃、肉、家禽、魚、甲殼類、葡萄、西瓜、蕃茄、玉米、蘆筍、橄欖、李子、小紅莓、南瓜。

4. 尿酸結石

A. 限制飲酒。

B. 採用鹼性食物，如牛奶、豆莢、綠色蔬菜、水果、海帶、海藻、大比目魚、鮭魚、魚、牛肉。

C. 少吃高嘌呤類食物，如小魚乾、沙丁魚、內臟、肉汁、肉湯、香腸、香菇、洋菇、蘆筍、豆類、養樂多、發酵乳、健素糖、雞精、干貝、蛤蜊、草蝦、發芽豆類、蚌、紫菜。

5. 胱氨酸結石

A. 採酸性食物如上。

B. 多喝果汁，如葡萄柚汁、橘子汁、小紅莓汁、葡萄汁。



大量喝啤酒可以幫助結石排出嗎？

錯！

坊間流傳的喝大量啤酒可排出結石，是因喝入大量啤酒，等於喝下大量水分，且因酒精有利尿效果，患者排尿次數增加，便可能幫助較小的結石排出，但啤酒中含有豐富草酸，反而可能因尿液中草酸濃度增加，反而促進結石產生。

