



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 尿路結石患者飲食衛教

每天攝取蛋白質量應該占總熱量的 10% 至 35% 之間，蛋白質是身體所需的重要營養素，但攝取過多的動物蛋白質可能會增加尿酸和鈣的排泄，進而提高結石風險。腎臟功能正常的人，應避免飲用含糖飲料和其他添加劑，可能會增加結石形成風險。平常水分攝取不足尿液容易過於濃稠，常見含有尿酸、草酸鹽及草酸鈣等成分，這些物質在身體堆積就可能形成結石，結石種類包含草酸鈣結石、磷酸鈣結石、尿酸結石、胱氨酸結石、感染性結石，飲食相關注意事項如下：

一、草酸鈣結石

- (一)草酸屬於天然有機酸，常常出現在蔬菜、水果，甚至是飲料和巧克力當中；另外，維生素 C 的代謝產物為草酸，若同時攝取大量草酸，就容易增加身體形成結石風險。
- (二)降低草酸攝取：盡量少吃含高草酸食物，如茶類、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、楊桃、茄子、南瓜、番茄、韭菜、大黃、甜菜、秋葵、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、葡萄乾、牧草粉(汁)等，增加維生素 B6 攝取。
- (三)多食穀類如米、麥片、麵條。
- (四)降低鈣之攝取：避免維生素 D 的過度攝取、熬煮骨頭湯時，少加醋，以免鈣質釋出、限制含鈣食物，如酪農製品、肉、綠色蔬菜。
- (五)限制牛奶，勿超過每日一杯 240c.c，不食用地下水。
- (六)少吃脂肪類食物，脂肪會增加鈣質排泄。

二、磷酸鈣結石

- (一)飲食中鈣和磷攝取量過多或不平衡可能增加結石的風險。

例如，過量攝取高磷食物或補充劑，或者鈣的攝取過多，都可能影響尿液中的鈣磷平衡。

(二)降低鈣食物之攝取:避免維生素 D 的過度攝取、熬煮骨頭湯時，少加醋，以免鈣質釋出、限制含鈣食物，如酪農製品、肉、綠色蔬菜。

(三)少吃高磷食物，如酵母菌、小麥胚芽、蝦、香菇、全穀類、麥片、內臟、蛋黃、牛奶、豆類、堅果類、可可粉、巧克力、果汁粉。

三、尿酸結石

(一)尿酸是體內嘌呤代謝的產物。當尿液中的尿酸濃度過高時，它可能會結晶形成結石。尿酸濃度的升高通常與高嘌呤食物攝取過多有關。

(二)限制飲酒，酒精可能干擾體內的尿酸代謝，降低尿酸排泄，從而使尿酸水平升高。

(三)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。

(四)少吃高嘌呤類食物，如小魚乾、沙丁魚、內臟、肉汁、肉湯、香腸、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。

四、胱氨酸結石

(一)胱氨酸結石通常在尿液的 pH 值偏酸性(低於 6.0)時形成。尿液 pH 值偏酸性會使胱氨酸的溶解度降低，促進結石的形成。

(二)限制蛋白質攝取：胱氨酸主要來自於動物蛋白，特別是肉類和某些乳製品，建議適量控制肉類和乳製品的攝取。

(三)適當調整飲食可以影響尿液 pH 值，多攝取一些水果和蔬菜等鹼性食物，如葡萄柚汁、橘子汁、小紅莓汁、葡萄汁，均有助於保持尿液健康 pH 值。

五、感染性結石

- (一) 尿路感染引起結石，與感染中某些細菌產生尿素酶有關。
- (二) 保持充分水分：每天每公斤體重應攝取 30-35 毫升水量。
- (三) 尿液偏酸性可減少結石形成風險，故建議增加酸性食物攝取，如柑橘類水果（橙子、檸檬等）和優格，有助於降低尿液 pH 值。
- (四) 嘌呤主要與尿酸結石相關，高嘌呤食物也可能影響尿液中其他成分，可以限制紅肉，肝臟、腎臟等內臟類食物，以及沙丁魚、鯖魚等海鮮。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3262 或 3269

“小港醫院泌尿科關心您”