

醫療新知

植物性飲食(plant-based diet)與慢性腎病變

➤ 植物性飲食，指的是以植物性食物為主，搭配少量動物性食物，著名的地中海飲食(Mediterranean diet)、得舒飲食(DASH diet，美國心臟協會建議控制高血壓的飲食方式)就是所謂的植物性飲食；過去研究顯示，植物性飲食能降低罹患肥胖、糖尿病、高血壓和心血管疾病的風險，也有研究指出能降低慢性腎病變的發生。

➤ 接著而來的問題就是什麼樣的飲食型態對腎功能最有益處，如果採用全植物性飲食是否可以更進一步減



圖片出處:sports.163.com/18/1012/10/DTTM05TL00058783.htm

少慢性腎病變的發生呢？又或是攝取較多的不健康植物性食物對腎功能影響又是如何呢？腎臟科期刊(CJASN)這個月刊登了一篇相關的論文，主要是針對近 15000 人進行超過 20 年的追蹤觀察不同的飲食型態對於慢性腎病變的發生率、腎功能惡化的影響，結果顯示攝取越多植物性飲食對於降低慢性腎病變發生的風險越顯著，尤其是攝取健康植物性飲食(包括：非精製植物性飲食---蔬菜、水果、全穀物、堅果、豆類，還有茶、咖啡等)降低的風險最顯著

(高達 14%)，而以非健康植物性飲食為主的飲食型態(包括：精製植物性食材、果汁、馬鈴薯、含糖飲料、甜食、動物性食材等)，對於慢性腎病變發生機會是增加的(高達 11%)；若以腎功能衰退的角度來看，以健康植物性飲食為主的飲食型態，腎功能下降速度最和緩，而以非健康植物性飲食、動物性食材為主的飲食型態，對於腎功能惡化並沒有顯著的影響。

- 綜合以上結論，採取健康植物性飲食為主的飲食型態，盡量減少精製加工的食品，應該是針對預防慢性腎病變發生、延緩腎功能惡化最有益處的，至於動物性食材，個人認為應該要適量攝取，以保有原形的動物性食材為主，盡量避免攝取精製的加工品。至於透析腎友，最大的原則就是均衡飲食、盡量避免攝取加工食品。



圖片出處:<http://www.careonline.com.tw/2019/04/processed-food.html>

資料來源： 安慎診所洗腎室

惠慎診所洗腎室林世杰醫師 提供