

## 醫療新知

### 含糖飲料對腎功能的影響

- 糖分添加物(增甜劑)，過去研究已經證實對健康有不好的影響，特別是與肥胖、第二型糖尿病、高血壓、心血管疾病有關，而美國飲食指南、美國心臟協會都建議要嚴格限制在食物中添加增甜劑，尤其是應該盡量減少飲用含糖飲料。



圖片出處:康健雜誌

- 汽水，是日常生活中常見含糖量高、高熱量的飲料，長期飲用對健康是有不好的影響，除了與肥胖、代謝症候群、糖尿病以及心血管疾病都有相關，也對腎功也會有所影響，即使是低糖汽水(diet soda)和腎功能異常也有關係，而且喝得多風險越高。(相關內容請參考 106 年 01 月份的腎友周報)
- 那其他的含糖飲料對腎功能影響又是如何呢？2019 年 01 月份國際期刊(CJASN)刊登由美國發表的一篇研究可以提供做為參考，這是一篇超過 3000 名參與者的統計，針對多種常見的飲品(包括含酒精飲料、天然果/菜汁、含糖飲料、減糖飲料)對於腎功能的影響去做分析，研究結果顯示飲用非含糖(也就是沒

有添加增甜劑) 的飲料並不會增加慢性腎病變風險，相對而言，長期飲用含糖飲料對於形成慢性腎功能異常風險是顯著增加的；再進一步分析，更發現不只是汽水、含糖飲料，就算是果汁、甚至是水，只要添加了人工增甜劑，長期飲用都會導致腎功能異常的風險增加。文中並未針對人工增甜劑造成腎功能異常的機轉多作著墨，但從過去的研究可以略知一二，可能機轉與人工添加劑所含的磷有關，這些增甜劑也會改變腸道中的常在菌，導致慢性發炎、影響糖分代謝，進一步造成其他相關病變。

- 對於腎友來說，過度飲用含糖飲料(更精確的說是含人工添加劑)，首要面對就是添加物中所含的磷，直接影響的就是鈣磷平衡，增加肥胖、糖尿病、心血管疾病的風險那就更不在話下了。總歸一句，盡量減少飲用含糖飲料對身體健康是有益無害的。



圖片出處:教育部

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