

「石」話「食」說—預防尿路結石飲食

楊子穎 營養師

尿路結石又稱為泌尿道結石，是一種常見的泌尿道疾病。根據統計，台灣尿路結石盛行率約為 10%，且男性為女性 2 倍之多。結石好發於 30 歲至 50 歲年齡層，但近年來因為生活及飲食習慣的改變，發生年齡有提早的趨勢。

泌尿道系統是人體尿液排泄的重要管道。尿液經由腎臟通過輸尿管、膀胱、尿道排出體外，若尿液在此系統管路出現沉積物的結晶體，即形成尿路結石，可能堵塞排尿管道。依結晶的種類可區分為草酸鈣結石、磷酸鈣結石、磷酸銨鎂結石、半胱氨酸結石、尿酸結石，其中近七成為草酸鈣組成。不當飲食習慣、飲水量不足、高溫環境工作、結石家族史、肥胖等均為罹患結石的高危險群。結石治療後若未做好預防，5~7 年的復發率高達五成以上。

預防尿路結石飲食原則—「3 少 2 多 1 適量」

1. 少鹽

鈉會抑制腎小管對鈣的再吸收並增加尿鈣的排出量，進而增加結石機率。建議每日鈉攝取量宜少於 2300 毫克（約 6 公克鹽，相當於 1 茶匙），可以蔥、薑、蒜、八角、花椒等天然食材來增加食物風味，以減少調味料的使用量。另外，建議多選擇新鮮食材，少吃加工及醃漬食品。

2. 少大魚大肉

人體的尿液一般為弱酸性，但攝取過多的動物性蛋白質，會使尿液偏酸，進而促使尿酸結石的形成。以 60 公斤的成人為例，一日動物性蛋白質的建議量約 6 份，一份為一兩魚、肉或一顆蛋。

3. 少攝取高草酸飲食

飲食中過多的草酸會增加草酸結石的風險。曾罹患尿路結石或有結石家族病史者，建議避免含高草酸的食物，如啤酒、茶、可可、巧克力、碳酸飲料、菠菜、秋葵、甜菜、青椒、韭菜、茄子、芥蘭菜、綠芥菜、烏梅、葡萄、藍莓等。

4. **多**飲水

多飲水能增加排尿量預防結石發生，建議每日的飲水量至少 2000 毫升，美國泌尿科醫學會則建議每日排尿量須達 2500 毫升以上，當尿液顏色呈現透明無色至淡淡的乾草色才表示飲水量足夠。此外，由於人體輸尿管的口徑約為 0.3 公分左右，若結石的直徑小，可運用大量飲水來幫助結石從尿液中排出來，也可以選擇檸檬水，因為檸檬富含檸檬酸，可鹼化尿液，也可與鈣離子結合形成水溶性的檸檬酸鈣，減少尿中草酸鈣飽和度而降低結晶的形成。

5. **多**吃蔬菜水果

蔬菜及水果含較多的鉀、鈣、鎂離子，屬於鹼性食物。多吃蔬果可使尿液偏鹼性，減少尿中鹽類沉澱物的產生，預防結石發生。因此，建議每日至少攝取一碗半的蔬菜及兩個棒球大小的水果。

6. **適量**鈣質攝取

一提到尿路結石，多數人誤以為含草酸的菠菜加上含鈣的豆腐會造成結石，事實上，草酸和鈣質會在腸胃道中結合形成人體無法吸收的草酸鈣而由糞便排出，不會於尿液中而形成結石。根據研究，每日攝取 1000 毫克的鈣質反而能減少結石的發生。建議早餐和睡前可以各喝一杯牛奶，午晚餐則可以多吃小魚干、黑芝麻、海藻類、蝦皮、芥藍菜、莧菜等高鈣食物。

7. 肥胖者建議減重，多運動

肥胖者結石的風險增加 2.4 倍，因為肥胖者易有代謝異常的狀況如高胰島素血症促使鈣質從尿中流失、尿中檸檬酸含量較少、尿液中尿酸和草酸的排泄增加、尿液偏酸的情形，所以肥胖者宜藉由飲食及運動控制來減重。此外，多運動還能維持輸尿管運動，增加結石排出的機率，不過同時也會增加排汗量，所以要注意水分補充。

以上的飲食原則都是針對單純尿路結石的患者，若合併腎臟或心臟病等慢性疾病者則建議進行個人的營養諮詢，以給予適合的建議。