



# 飲食強化植化素 止住重度腎病變惡化

文／馬順德

一次返臺省親遭遇尿毒症瀕死危機，美國女婿羅伯威奇與臺中慈濟醫院腎臟科主任陳一心結下長達十年醫療緣分。羅伯威奇透過慢性腎臟病衛教團隊指導，全面調整飲食終於穩定腎臟功能不再繼續惡化。陳一心強調，吃素也要慎選食材，慢性腎臟病人吃素食，從食材、烹煮到熱量都必須好好控制。

羅伯威奇初識陳一心主任，已是重度慢性腎病變的第五期，也就是末期，達到必須洗腎救命的地步。經過住院洗腎調整，羅伯威奇腎臟功能恢復穩定，醫

師表示可以搭乘飛機長途旅行，於是羅伯威奇與太太返回美國住居。沒想到才半年，夫婦倆又回到臺灣求醫，因為羅伯威奇的腎臟功能又惡化了。陳一心除了醫療，更安排慢性腎臟病衛教團隊介入。

腎臟病衛教團隊反覆檢視病人飲食內容，建議羅伯威奇減少素食中的加工食品，也指導將烹調方式改為水煮，避免油炸煎炒食物，並邀請夫妻做好飲食日誌，由營養師評估。多管齊下，團隊認真，也靠著病人夫妻全力配合，再一次

把腎臟病變期別拉回來，進步到第四期，不用洗腎，只要三個月定期追蹤。

素食雖然是羅伯威奇扭轉腎臟功能的重要因素之一，但陳一心主任提醒，千萬別掉入「吃素就健康」的陷阱，尤其是慢性腎臟病人，要避免

## 慢性腎臟病分期表

期別	eGFR腎絲球過濾率 (mL / min / 1.73m <sup>2</sup> )	症狀
一	90 以上	腎功能正常，但有蛋白尿或血尿。
二	60 - 89	輕度腎功能異常，有蛋白尿或血尿。
三	30 - 59	中度腎功能障礙。
四	15 - 29	重度腎衰竭，會有水腫、高血壓、貧血、倦怠症狀。
五	15 以下	腎功能不到15%，無法排除身體代謝廢物及水分，造成尿毒症。

製圖／臺中慈濟醫院



羅伯威奇夫妻與臺中慈濟醫院腎臟科陳一心主任（中）合影。

加工食品，選用當季植化素豐富、五顏六色的時蔬；烹調盡量水煮，避免高鉀、高磷。

陳一心主任表示，罹患慢性腎臟病的病人身體普遍有嚴重發炎反應，他從研究中發現，五顏六色的蔬果富含植化素，有抗氧化及抑制發炎功能。陳一心主任以羅伯威奇的飲食日誌為例，胡蘿蔔、白蘿蔔、苦瓜、紫高麗菜等蔬菜，就是植化素含量高的食材，如果慢性腎



慢性腎臟病個管師顏佩詩（右）為腎臟病人進行衛教。攝影／馬順德

臟病人能多食用這些富含植化的蔬菜水果，對於腎臟功能有相當大的助益。如果還能養成不菸、不酒，規律運動的良好生活習慣，更能維持腎臟功能。

陳一心主任稱讚已八十四歲的羅伯威奇是「模範病人」，除了嚴格控制飲食之外，規律服藥與運動，也是幫助他腎臟功能進步的主因，更重要的是那分為了自己的健康而持之以恆的決心。跟隨太太素食三十年的羅伯威奇很感謝陳一



心主任與腎臟病衛教團隊用心指導用藥、飲食與生活各項細節，他表示素食並不難，但是對於腎臟健康的素食飲食則需要一些堅持。夫妻倆希望他們針對腎臟健康的素食飲食經驗能夠幫助其他慢性腎臟病人，讓他們的腎臟功能有維持或進步的機會。🌱

羅伯威奇每日飲食記錄照片。圖／陳一心提供