

【透析生活不孤單】 營養師陪你一起戰勝高血磷 - 阿佳伯的故事

大業診所 陳姩靜 營養師

「營養師，吃這個可以嗎？我只是喝幾口湯，不會怎樣吧？」這是在診間最常聽到的話。十多年來，作為一名營養師，深知血磷控制對病友來說有多艱難。磷，這個無色無味的小分子，躲藏在我們每天吃的食物中，看似不起眼，卻與病友的健康息息相關。

磷控制不好，病友可能皮膚癢得難以入眠，血管硬化、骨質疏鬆，甚至增加心血管疾病的風險。透析雖能幫助移除部分磷，但單靠透析遠遠不夠，飲食調整與藥物搭配才是長期穩定血磷的關鍵。

今天，我想分享陪伴阿佳伯（化名）這位腎友的故事。說說他是如何在飲食調整的過程中，從失落到重拾信心，而我作為營養師，又是怎麼與他一起努力、一起成長的。希望透過這段經驗，讓更多透析同仁、家屬及病友知道：「飲食調整不只是限制」，而是打造更好生活品質。

阿佳伯，64歲，洗腎已有7年。個性樂天開朗，每次來洗腎時總是笑咪咪地跟護理師、醫師和其他病友打招呼，彷彿把洗腎室當成了自己的「第二個家」。他曾是工地板模師傅，退休後最愛逛市場找美食、和攤販話家常，是大家口中的「好咖」。

早年因腰痠背痛，他聽信偏方，長期服用各式中草藥來調理身體，沒想到卻埋下了腎臟受損的種子。幾年前，他開始頻繁在半夜被絞痛痛醒，痛得滿頭大汗，最後在醫院檢查才發現是腎結石，經歷數次



治療後腎功能逐漸惡化，最終不得不接受透析治療。

雖然阿佳伯的精神看來不錯，但最近幾次抽血發現血磷值節節升高，甚至飆到6.8mg/dL。特別的是，他自己沒有感覺不適，也沒有皮膚癢的問題，反而還開玩笑說：「我看我這磷只是數字高，身體好得很啦！」但醫師擔心長期高血磷會讓血管鈣化、骨頭病變，於是請我這位營養師介入協助。

第一次衛教時，我笑著對他說：「阿佳伯，我們就一起想辦法，把磷慢慢降下來，不然血管硬掉可就不好玩囉！」他哈哈大笑：「好啦！我最怕醫師和營養師一起來『盯』我了！」於是我們開啟了這場看

不見的磷戰，也開啟一段病人與營養師攜手合作的故事。

在詳細飲食評估中，我發現了阿佳伯生活中藏著的「高磷地雷」：

早餐：他習慣吃饅頭或肉包，這些看似簡單的麵食，其實麵團裡常會加入生乳或鮮奶來增加香氣與口感，無形中提高了磷的攝取量。

午餐：最愛火雞肉飯，還一定要淋上香噴噴的肉汁才覺得夠味，但這些肉汁可是磷含量的藏身處。

晚餐：常用花生當作零嘴，一邊看電視一邊吃，但花生本身磷含量高，很容易讓一天的磷攝取爆表。

阿佳伯並不是暴飲暴食型病人，但正因為這些「看似小事」的日常飲食選擇，讓血磷值悄悄攀升。而且，他對磷結合劑（碳酸鈣）的服用方式也不太正確，有時整顆吞服，有時吃飯前就先吞了，並沒有和食物一起服用，導致藥效無法好好發揮，效果當然大打折扣。

第一次衛教時，阿佳伯聽我分析完，皺著眉說：「這樣我能吃啥？都不香不油的人生還有啥意思？」他的話讓我明白，一味禁止只會讓他反感。於是我改變策略：「阿佳伯，不是什麼都不能吃，我們換個吃法，你還是能享受美食！」他愣了一下，笑說：「好啦，聽你的試試看。」

早餐新選擇

我們一起討論後，早餐改成不含蝦米、臘腸的蘿蔔糕，或偶爾吃水煎包、蔥抓餅、小籠包（不喝湯汁），或是簡單一點的蛋餅。這樣既滿足口感，又相對降低了磷攝取。他起初覺得味道清淡，但漸漸發現：「欸，這樣吃也不錯喔。」

午餐轉變

火雞肉飯依舊是他的最愛，只是請老闆不要再淋高湯肉汁。原本他擔心「會不會沒味道」，但嘗試後發現肉本身的香氣其實足夠，漸漸也適應了這種更純粹的滋味。

晚餐新氣象

晚餐方面，他太太很給力，主動一起準備餐點，並將部分動物性蛋白質更改成植物性蛋白質，例如用豆包、嫩豆腐、毛豆入菜，不僅讓餐桌更多變化，也減少了高磷負擔。阿佳伯開心地說：「以前怎麼沒想到這樣吃，其實也不錯耶！」

外食小技巧

除了點餐時主動請老闆「不要肉汁、少醬油、不要火鍋料等加工食品」，我還教他看食品成分標示。他很認真學，現在選食品時會翻到背後看成分表，笑說：「營養師教我，看成分表第一個出現的東西含量就最多，後面排越後的含量就越少。現在我都看有沒有加多磷酸鈉、多磷酸鉀、焦磷酸鈉這些添加物！」學會看成分後，他選食物更謹慎，也有成就感。



阿佳伯從原本覺得「限制重重」的無奈，到現在自信地分享外食經驗，每次回診都跟我說：「營養師，這個月我都有乖乖照做喔，等你幫我看看報告！」看著他血磷數值慢慢回穩，心裡真是欣慰。

我特別和阿佳伯重新討論了磷結合劑的正確服用方法。跟他強調，磷結合劑一定要在吃飯時服用，而不是飯前或飯後，才能發揮最大的效果。我還耐心解釋，最好能將藥物磨成粉末或碎片和每一口食物一起吃下去，讓藥物和食物中的磷在腸道裡充分結合，這樣才能真正幫助排出多餘的磷。此外，我提醒他，一定要按照醫師開立的藥物種類與劑量服用，若有吃點心也一定要搭配磷結合劑，千萬不要自行調整或省略，否則血磷數值可能會再次失控。

飲食調整從來不是一蹴可幾。我每次見阿佳伯都會問：「最近有發現什麼新問題嗎？」他也會主動拍照記錄，我們一起檢視飲食內容，一起討論，讓飲食調整不再只是枯燥的限制，而變成生活中的新樂趣。

成果：血磷穩定、生活品質提升

經過 3 個月的努力，小李的血磷值從 6.5mg/dL 降到 4.0mg/dL，再到 3.9 mg/dL。阿佳伯說：「現在我不只吃得健康，還吃得安心。原來控制血磷沒有想像中難。」

成為一位營養師後，我發現自己最大的收穫，不

只是學會怎麼計算食物中的熱量或怎麼規劃一份飲食清單，而是學會怎麼用心陪伴病友，和他們一起走過那段面對飲食限制的低潮期。一路陪伴像阿佳伯這樣的病友，我越來越確信：我們的角色，絕對不只是指導，更是陪伴與支持。

在這些年照顧透析病友的經驗中，我深刻體會到，每位病友的背景、習慣、生活方式都不同，飲食調整絕對不能用同一套標準去要求每一個人。就拿阿佳伯來說，他最愛市場小吃，從饅頭、肉包，到火雞肉飯的高湯肉汁，這些味道早就成了他生活中的小確幸。硬是要他全都戒掉，不但做不到，還會讓他心裡覺得被剝奪生活的樂趣。所以我選擇了從他熟悉的小吃切入，先找出那些暗藏高磷陷阱的食物，再和他一起討論可以怎麼替換。像早餐，他習慣吃的饅頭、肉包，我們改成選擇蘿蔔糕、水煎包或蛋餅。午餐的火雞肉飯，我建議他不要再淋肉汁，光是這個小小的改變，就可以幫他減少不少隱藏於食物中磷的攝取。晚餐時，他太太也很用心，願意一起把家裡的飲食做調整，像是將部分動物性蛋白質換成植物性蛋白質，豆腐、豆包這些食材慢慢進入餐桌，既健康又能變化出不同風味。

阿佳伯的家屬支持扮演了重要角色。有時病友心裡會覺得「我已經洗腎了，吃東西還要顧這麼多，真的很累、很可憐」，但當家人願意一起改變，一起調整飲食，病友的壓力也就少了很多，也讓他在飲食控制的路上不孤單。

衛教絕對不是講一次就好。我們常說「知易行難」，尤其像磷這種隱形敵人，病友不容易察覺，也很難一下子改變習慣。所以總是需要反覆提醒，用實際操作的方式讓病友內化，從被動接受變成主動去看食物成分、去思考該怎麼選。像阿佳伯現在在外食，已經學會看食品包裝上的成分標示，懂得看成分排序，知道含量越多的成分排越前面，也會主動問我這樣選對不對。看著他從懷疑、抗拒到主動學習，我心裡真的充滿成就感。

在陪伴病友的這條路上，我學到一件事：很多病友一開始的抗拒，其實背後是擔心、害怕，甚至是一種對生活被改變的不安。我們的角色，不只是教他們吃什麼、不吃什麼，而是陪他們一起找到一條能夠持續走下去的路。我學會放慢腳步，不急著給一堆禁忌清單，而是從他們的生活出發，一點一滴去調整，去陪他們找到適合自己的節奏。

阿佳伯的故事，只是眾多透析病友的縮影。血磷控制這條路，從來都不是病友一個人的孤軍奮戰，而是營養師、醫護團隊、病友與家屬共同努力的結果。我常對病友說，飲食控制不是為了剝奪你的美食人生，而是為了讓你有更長的時間，陪伴你愛的人、享受生活的每一個時刻。我也想對每一位和我一樣在第一線努力的營養師、護理同仁們說：我們做的不只是衛教，而是陪伴，是用專業和同理心，去幫助病友跨過一道又一道生活中的難關。每一次飲食調整的成功，每一次血磷數值的穩定，都是我們對病友健

康最溫柔的守護。

磷，它就像生活中的某個小挑戰，我們不用怕它，也不必和它硬碰硬，而是學著駕馭它，和它和平共處。讓我們一起努力，用飲食和知識幫病友打造一個更自在、更安心的透析人生。