

便秘在腎病患者當中是很常見的。導致便秘的一些原因包括：

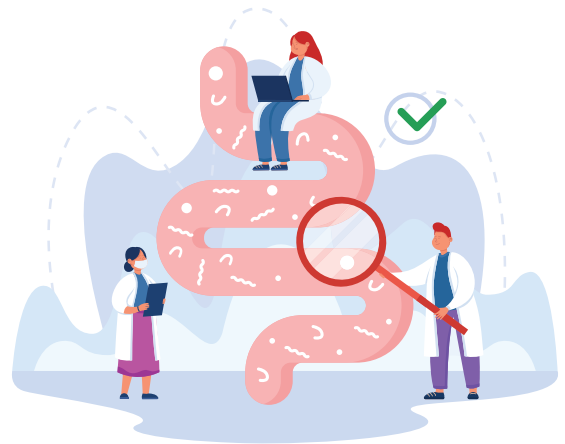
- 缺乏運動
- 忽略要上廁所的便意
- 壓力和焦慮
- 纖維攝取量低
- 液體攝取量低
- 某些藥物和疾病狀況

每隔1至2天有一次大便是個理想的目標。

## 保持正常排便的小貼士

- ☑ 動起來！步行、舒展四肢、園藝或騎健身單車等活動，可幫助排便。
- ☑ 一有便意，就立即去廁所。
- ☑ 每隔1至2天在固定時候抽時間排便。
- ☑ 增加進食膳食纖維。要逐漸增加，以免有胃氣或脹氣。非常大量的纖維不適合需要限制液體攝入的人士。
- ☑ 每天喝您的醫生或營養師建議的液體分量。

- ☑ 找您的醫護團隊商量有關成藥會否有幫助：
  - ☐ 乳果糖 (lactulose)，每天按需要口服15至30毫升
  - ☐ 不含電解質的聚乙二醇3350 (PEG)，每天按需要口服17克 (1量杯)
  - ☐ 其他 \_\_\_\_\_
- ☐ 如果您5天或以上沒有大便，要找您的護士或醫生商量一下。**如果是腹膜透析病人，要依照您的護士或醫生的指示。**
- ☐ 您的醫生如有吩咐，您就要每天服食您的排便藥。



第一步是將以下的高纖維食物包括在您的飲食內：

## 蔬菜

- 捲心菜(高麗菜)
- 紅蘿蔔
- 椰菜花
- 合掌瓜
- 菜心(油菜)
- 粟米
- 茄子(矮瓜)
- 真菌, 雲耳/木耳/黑木耳
- 芥蘭
- 四季豆
- 豌豆(青豆)
- 秋葵

## 水果

- 蘋果
- 梨
- 藍莓
- 櫻桃
- 蔓越莓
- 金橘
- 荔枝
- 桃
- 菠蘿(鳳梨)
- 李子(布林)
- 草莓
- 紅柑(橘子)

吃整個蔬菜和水果(而不是榨汁)。盡量連皮一起吃。

## 高纖維穀物

- 大麥
- 糙米及多穀米
- 穀類食物, 例如燕麥片和小麥片
- 爆谷
- 全麥麵包
- 全麥意大利麵

將**1至2湯匙**的亞麻籽粉和奇亞籽加入酸奶、穀類食物、冰沙或自製鬆餅內。

這些例子適合大部分患有腎臟疾病的人士。請向您的營養師商量最合適您的食物建議和份量。