

# 血液透析室

## 高三酸甘油血症飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

### 一、何謂高三酸甘油血症

血液中的三酸甘油脂的濃度會隨著飲食中的油脂種類、含量及飲食中的單醣類攝取量而改變。當禁食 12 小時後，血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油血症。

### 二、造成高三酸甘油血症的危險因子

- 1、遺傳、肥胖。
- 2、飲食不當：大量攝取碳水化合物(糖、澱粉)、卡路里、飽和脂肪及酒精。
- 3、生活習慣不良：飲酒、抽菸、缺乏運動、工作壓力大等。
- 4、其他疾病引發：糖尿病、肝病、甲狀腺機能不足、高血脂症。
- 5、有高血脂症或心臟疾病的家族史
- 6、停經婦女

### 三、日常生活保健與飲食原則

- 1、維持理想體重。
- 2、適當調整生活型態，例如戒菸、適當運動、以及壓力調適。
- 3、不宜飲酒。
- 4、定期測量血壓，若伴有高血壓時應接受治療。
- 5、高三酸甘油血症者，宜按時服藥，並定期回診。
- 8、可多攝取富含  $\omega$ -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、鰻魚、鮪魚、白鯧魚等。

食物類別	不宜食用
奶類	起司、煉奶、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
豆魚蛋肉類	魚卵、蟹黃、肥肉、五花肉、蹄膀、帶皮肉類。 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、魚丸。 油炸過豆製品：如炸豆皮、油豆腐及油炸麵筋等。
全穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、意麵、燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。 加糖製作的甜點：如八寶粥、紅豆餅、甜甜圈、蛋捲。
油脂類	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食用。少用豬油、牛油、椰子油等。
堅果類	芝麻、瓜子及各種炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁及其製品。花生粉、杏仁粉、花生糖等。
其他類	油炸粉、爆米花、甜不辣、油酥點心、蛋糕、巧克力等。果凍、蜜餞、蜂蜜、加糖飲料(如汽水、可樂、果汁)及果醬等。

### 四、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!