

減糖護腎

211TOP蔬食健康餐盤 跟著醫生這樣吃

文／周子寧、黃秋惠 攝影／范宇宏



《減糖護腎 211TOP 蔬食健康餐盤》一書由慈濟醫療法人文傳播室策畫，靜思人文與原水文化合作出版。二〇二六年一月八日上午，台北慈濟醫院舉辦《減糖護腎 211TOP 蔬食健康餐盤》新書分享會，由腎臟內科王奕淳醫師與營養師團隊親自說明糖尿病腎臟病飲食重點與美味菜單，陪伴病人走出飲食迷思，吃出健康，也找回安心與希望。

六十歲的黃女士十年前被診斷出糖尿病，持續努力控制飲食、減少甜食，希望維持血糖穩定。近期追蹤卻發現腎功能指數下降，讓她擔心是否會走向洗腎，上網搜尋慢性腎臟病飲食資訊後，看到「低蛋白、低鉀、低磷」等原則，愈看愈焦慮，許多食物不敢吃，卻又不知道真正可以吃什麼，晚上擔心得睡不著，短短幾個月體重減少了五公斤。黃女

士至台北慈濟醫院腎臟內科就診，王奕淳醫師除了給予藥物治療，建議她採用「211TOP 餐盤」飲食模式，而且王醫師更拍下自己的三餐，給黃女士參考，黃女士發現原來蔬食可以吃得這麼豐富又健康，營養師與衛教師也提供具體且清楚的飲食指導，幾個月過去，她的血糖與腎功能逐漸穩定，體重恢復健康，生活也重新恢復正常，不用再擔心得睡不著覺了。

王奕淳醫師指出，目前全臺灣已有超過八萬人接受洗腎治療，是全球洗腎密度最高地區，其中近半數與糖尿病相



腎臟內科王奕淳醫師在新書分享會上教民眾簡單易記的動作口訣。



台北慈濟醫院於二〇二六年一月八日舉辦《減糖護腎 211 TOP 蔬食健康餐盤》新書分享會，教病人蔬食遠離糖尿病腎臟病的威脅。左起：門診陳宜君護理長、護理部陳似錦督導、腎臟透析中心黃瑞玲護理長、營養科江政陽副主任、腎臟內科洪思群主任、徐榮源副院長、王奕淳醫師、王醫師父親王煌雄老師、母親楊惠娜老師、醫療法人文傳播室曾慶方主任、原水文化陳玉春主編。



關。六十五歲以上族群中，每三人就有一人罹患糖尿病，若血糖長期控制不佳，將來洗腎風險大幅上升。而王醫師也提及他看到診間出現的腎功能退化病人愈來愈年輕，甚至三十歲就走到要洗腎的地步，非常不捨，這也是催生這一本新書的動機之一，希望有更多人採行正確的飲食方式，擺脫糖尿病的威脅。王醫師也請在場參加新書會的民眾，點飲料，一律「無糖」。

然而，一旦進入糖尿病腎臟病階段，飲食控制往往變得更加複雜。坊間多數資訊告訴病人「不能吃什麼」，但到底該怎麼正確吃，讓許多病人因此陷入恐懼與迷惘。營養科江政陽副主任指出，臨牀上常見糖尿病合併腎臟病病人因擔

心血糖而過度限制主食，反而造成熱量不足、體力下降。其實，糖尿病及腎臟病病人應均衡攝取蔬菜、水果、全穀類、豆類、植物性蛋白、不飽和脂肪與適量堅果，同時減少加工品、精製糖類食物與含糖飲料。建議每日熱量攝取為每公斤體重二十五至三十五大卡，蛋白質約每公斤體重零點八克，重點在於「均衡」、「適量」與「正確選擇」。

腎臟內科王奕淳醫師攜手營養師團隊，參考二〇二二年 KDIGO 國際指引，推薦 211TOP 餐盤原則：2 代表每日餐盤中應有一半比例來自蔬菜與水果，1 則是優質蛋白質與全穀類主食各四分之一；T 代表足夠水分 (Tea)、O 是健康好油 (Oil)、P 則是以植物為主的飲食



營養科江政陽副主任提醒糖尿病腎臟病病人好好控制每日蛋白質攝取量，還是可以吃得有變化有滋味。

(Plant-based diet)。

以蔬食為主的飲食模式，不僅較容易達到低蛋白、低磷的目標，也有助於改善酸血症，減緩腎功能惡化，並可降低尿毒素生成，改善腸道健康。

在新書會開始前，見螢幕上播放台北慈院同仁推薦新書的短片，包括：喬麗華主祕本身的素食見證，營養科吳晶惠主任肯定科內營養師規畫出美味又營養的菜單料理，腎臟內科醫師同時是研究部副主任郭克林醫師從個人的研究經驗推薦蔬食飲食護腎的實證成效，以及數位院內同仁的素食見證。

慈濟醫療法人策畫這本新書的出版，林俊龍執行長雖無法到場，但預錄影片致詞感謝王奕淳醫師，也以他個人心臟科醫師的身份，說明當初是查閱國際論文發現素食飲食有助於心臟健康，因此建議病人吃素，自己也轉眼吃素四十年，也分享慈濟醫療法人已發表多篇論文證實素食可預防多種疾病。趙有誠院長感謝王奕淳醫師撰寫此書推素的同時，分享自己也是素食者，且鼓勵所有人加入蔬食素食行列，也是為愛護地球盡一分心力。

來到新書會現場的徐榮源副院長，談及自己前幾年健康檢查的糖化血色素總是在及格邊緣，感謝太太幫他準備蔬食三餐，他改變飲食方式，戒吃澱粉類，早餐不再吃土司配咖啡，而是大量攝取各種顏色的蔬果，以及優質蛋白質，正是符合王醫師推薦的211TOP飲食原則，也成功降低糖化血色素，不再擔心成為



台北慈濟醫院腎臟內科王奕淳醫師攜手營養師團隊，推薦211TOP餐盤的飲食原則。圖／靜思人文與原水文化

糖尿病人。而且他也帶動院內過重的同仁跟他一起改變飲食，成功減重。

台北慈院腎臟內科的大家長洪思群主任也特地抽空前來為王醫師站臺，本身蔬食的王醫師將個人臨床經驗寫成故事，將衛教觀念融入故事中，鼓勵民眾閱讀這本書，一定會對健康大有幫助。

在《減糖護腎 211TOP 蔬食健康餐盤》書中，營養師團隊將餐盤發展為三天共九餐的實際示範菜單，兼顧營養、電解質平衡與美味。臨床追蹤發現，超過三成病人依循餐盤飲食後，血糖控制顯著改善，腎功能也穩定下來。

王奕淳醫師表示，醫療類的書籍常令人覺得枯燥，但真正能讓病人接受，往往是一個個「故事」。因此，他將醫學知識轉化為「衛教小說」，以有趣的故事開始，介紹疾病理論，再引用實證醫學，提供健康處方箋，最後回到溫暖的故事，讓大家輕輕鬆鬆就能吸收減糖護腎的正確觀念。人