先聽個故事

「我每天吃綜合維他命保養，這樣很好吧？」

> 門診裡，一位洗腎多年的阿姨拿著一大罐綜合維他命，笑說這是保養。我看了成分心裡一沉——那不是保養，是腎友最常踩的地雷之一。

她很委屈：「我是想對身體好啊。」我懂。但問題就在這：**腎臟不好的人，處理維他命的方式，跟健康的人完全不一樣。**

把腎臟想成一座水質淨化廠

健康時，多餘的水溶性維他命（B 群、C）用不完就隨尿排掉。但當淨化廠功能下降、甚至靠洗腎代班時就變了——有些維他命**缺了要補**，有些卻是**多了會中毒**。

1 脂溶性 A、D、E、K 會「囤積」

水溶性的 B 群、維他命 C 吃多還能隨尿或洗腎帶走一些；但脂溶性的 A、D、E、K 會存在脂肪和肝臟裡，腎臟排不乾淨就**愈積愈多、造成中毒**。尤其維他命 A，抽血常已偏高，再補更危險。

2 維他命 C 補過頭，會變「草酸結晶」

身體會把過量維他命 C 代謝成草酸，受損的腎臟清不掉。曾有腹膜透析病人每天吃到 4 公克，**草酸在眼睛、關節形成結晶**。指引建議腎友每天約 75–90 毫克即可，**上限約 100 毫克 / 天**——跟「感冒就猛灌 C」正好相反。

3 以為「天然、保健食品」就一定安全

很多人覺得藥才要小心，保健食品隨便吃沒關係。但上面每天吞 4 公克維他命 C 的病人，吃的正是自己買的保健品。對腎友而言，**「天然」「保健」不等於「安全」**——關鍵是劑量，以及你的腎臟還能不能處理掉。

4 跟著健康的家人、朋友一起補

太太吃的、鄰居推薦的、廣告打的，多半是給「腎臟健康的一般人」設計。同一罐維他命，健康的人排得掉，你可能排不掉。**別人的補品，不該是你的標準。**

5 忽略「水溶性維他命」其實該補

講這麼多風險，不是要你什麼都不敢吃。**洗腎會把水溶性維他命（B 群、葉酸等）一起洗掉**，這些反而是腎友需要適度補的。問題從來不是「補或不補」，而是——

補對的、避開錯的、用對的劑量。
腎友的維他命，不是吃愈多愈好，是吃對才好。

下一頁

把這張「能吃 / 要小心」對照表存起來，下次買維他命前先看一眼。

存起來 · 買維他命前看一眼

維他命「能吃 / 要小心」對照表

⚠ 小心　△ 視情況　✓ 通常可補（劑量仍需醫師依檢驗值決定）

維他命 A	脂溶	⚠ 易囤積、難清除，一般不建議額外補
維他命 D	脂溶	△ 腎友常缺，但需醫師依檢驗值決定劑量
維他命 E	脂溶	⚠ 會堆積，高劑量可能影響凝血
維他命 K	脂溶	△ 勿自行補，與抗凝血藥交互作用大
B 群	水溶	✓ 洗腎會流失，常是腎友需適度補的
維他命 C	水溶	✓ 可補但有上限，約 100 毫克 / 天

※ 本表為衛教參考，實際補充劑量請依你的抽血報告與腎功能，諮詢主治醫師或營養師後決定。資料來源：KDOQI 腎臟營養臨床指引（2020 更新）等文獻。