

血液透析室

高蛋白飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

一、高蛋白質食物對透析病人的重要性

透析病人的血清白蛋白值是重要的營養指標，美國國家腎臟基金會對腎衰竭病人所制定的臨床指引中建議，透析病人血清白蛋白維持在 4.0 gm/dl。透析病人在透析治療中易造成蛋白質流失，約有 1/3 血液透析病人有蛋白質之營養不良情形，營養不良會造成死亡率提升，可見白蛋白對透析病人的重要性。

二、適量的蛋白質攝取

每次接受透析治療後，身體的蛋白質會經由人工腎臟流失約 6-8 公克的胺基酸(約一兩瘦肉)，所以蛋白質的需要量要比未透析時高，以維持血中白蛋白的濃度至少在 4.0g/dl 以上。蛋白質每天攝取量，一般建議每天每公斤體重約攝取 1.2 公克的蛋白質，且建議 2/3 應來自高生物價蛋白質。

三、蛋白質食物選擇

- 1、動物性蛋白質：魚、肉、奶、蛋，因為動物性蛋白質所含蛋白質較為人體所需，故又稱為高生物價值蛋白質。
- 2、植物性蛋白質：黃豆製品是屬於優質的蛋白質，例如 豆漿、豆腐、豆乾，因此透析病人仍可以食用，素食病人以黃豆為蛋白質主要的蛋白質來源，雞蛋豆腐因含磷高因此不建議食用。
- 3、針對胃口差及牙齒功能不佳的病人，蛋與豆腐是很好的蛋白質來源，可以使用蒸蛋拌飯取代稀飯或用豆腐拌飯。肉類可選擇魚肉，易咀嚼也好消化。雞肉與豬肉亦可採用燉煮的方式，吃肉少喝湯，避免血鉀過高。食用此類食物需配合磷結合劑使用。
- 4、如果血液透析病人伴隨厭食、味覺改變、腸胃道不適、食慾變差等問題，造成營養不足的問題，可以選用洗腎專用高蛋白低磷低鉀的營養品。

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!!