

透析病人高蛋白飲食

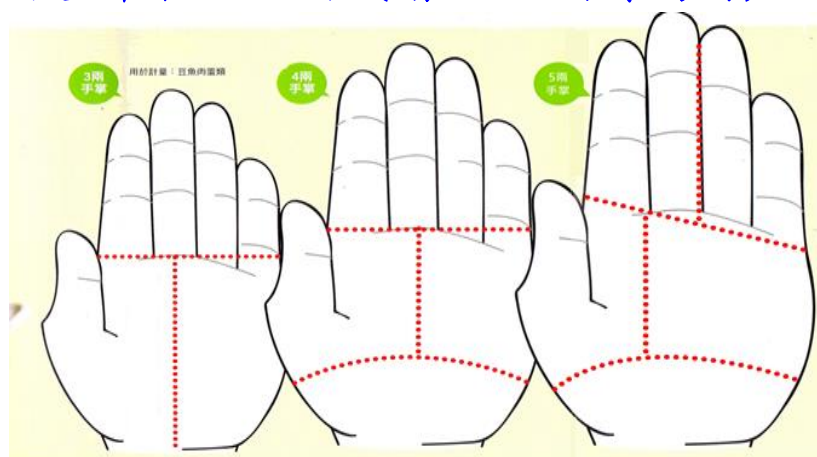
透析病人約有 18~70% 有蛋白質熱量營養不良常見問題，血清白蛋白低於 4.0g/dl 與死亡率有密切關係，因此透過正確飲食衛教並提供簡易方便與方法，藉此改善病人蛋白質營養不良，也提升照護品質。

一、高蛋白的飲食原則

1. 依體重每天每公斤建議攝取 1.2~1.5 公克的蛋白質，平均分配於各餐食用，且儘量不與碳水化合物一同食用。
2. 蛋白質食物來源有分動物性蛋白質：魚、肉、蛋、奶類及植物性蛋白質：豆類、蔬菜、水果、米、麥、堅果種子
3. 高生理價值的蛋白質，如：蛋（蛋白）、牛肉、豬肉、魚肉、家禽類、黃豆。
4. 含有豐富蛋白質的食物如下表所列：

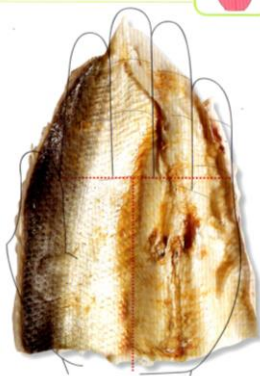
食物類別	蛋白質含量	食 物 種 類 及 份 量
奶類	8 公克	鮮奶 1 杯，全脂奶粉 4 湯匙，脫脂奶粉 3 湯匙，高蛋白奶粉（含蛋白質量看標示）。
蛋類	7 公克	雞蛋、鴨蛋（每個約 55 公克重）。
肉類	7 公克	豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉 1 兩，肉類加工品；肉鬆，肉干，各種魚類，海產類 1 兩。
豆類	7 公克	黃豆（熟）半杯，花生 1 兩，豆製品如：豆腐 1 塊（四小格），豆干三小塊，素雞 3/4 條（50 公克），麵筋 20 公克。

二、分量計算方法如下（請依個人手掌為例）

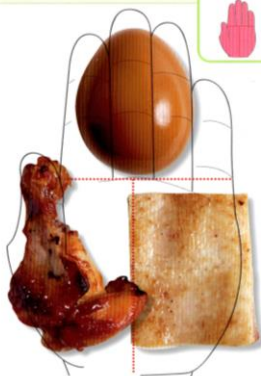


透析病人高蛋白飲食

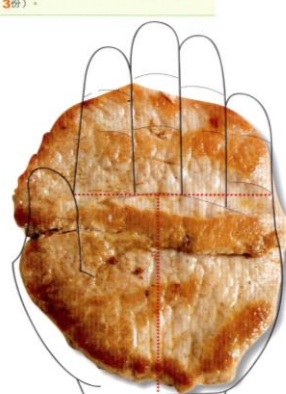
1. 計算範例：



圖一



圖二



圖三

2. 解釋：

圖 1—此屬於 3 份虱目魚，脂肪含量相當可觀，宜少油烹調

圖 2— 3 兩手掌（多變化組合）= 1 兩去骨魚 + 1 顆滷蛋 + 1 隻小翅腿 = 3 份

圖 3— 1 片厚約 1 公分之手掌般大小的肉片相當於 3 兩肉（3 份）

案例：若透析病人體重若為 55 公斤，則需一天攝取蛋白質約 6 份

三、結論

蛋白質是人體不可或缺的營養素，攝取量須依病情需要而略為不同，然而高蛋白飲食通常是高磷飲食，所以當進食時應當配合磷結合劑使用，才能獲得身體所需的蛋白質亦同時控制血磷；如有任何疑問歡迎詢問相關營養師或醫護人員。

參考資料

- 黃美智、劉麗華、胡雅淳、歐筱妍、薛惠文（2022）。營養教育介入對血液透析病患熱量及蛋白質營養狀況的改善。臺灣膳食營養學雜誌，14(1)，33-43。
- 賴金蓮、黃郁潔、李國任（2024）。社區長者營養指導介入後飲食蛋白質攝取量與肌力改善之探討。澄清醫護管理雜誌，20(2)，18。
- 賴寬麗、周怡伶（2023）。一位高齡血液透析合併膝關節置換喪偶患者之護理經驗。秀傳醫學雜誌，22(1)，111。