

低蛋白飲食原則

一、為什麼要採低蛋白飲食

低蛋白飲食一般是指每公斤體重每日 0.6~0.8 g 的攝取量，為避免營養不良發生，其中 50%的蛋白質來源需屬於高生物價值，如：動物性蛋白質、蛋、奶與黃豆類；低蛋白飲食是指調整飲食中，蛋白質的攝取，食物中的蛋白質分解後會產生含氮廢物，過多的含氮廢物會造成腎臟負擔，加速腎功能衰竭，因此，某些疾病需要限制食物中蛋白質的攝取。



二、什麼疾病要採低蛋白飲食

肝昏迷、嚴重肝硬化（有肝腦病變症狀）、慢性腎衰竭、急性腎衰竭、腎功能不全、急性腎絲球腎炎、尿毒症病人。

三、飲食原則

- 1.成人每日的蛋白質攝取量約為 30 公克。
- 2.控制蛋白質的同時，須配合足夠熱量的攝取，以維持理想體重為原則。
- 3.蛋白質來源建議以優質蛋白質為主，建議一天應攝取 1/2~2/3 高生物價的動物性蛋白質食物，例如：肉類（雞、豬、魚）、蛋、牛奶；其餘由植物性食物中攝取，如：米、麵、五穀類、蔬菜、水果攝取。
- 4.在限制蛋白質原則下，容易造成熱量攝取不足，使體內蛋白質移作熱量來源；因而必須攝取高熱量而又不含蛋白質之食物來補充熱量，由醣類及脂質提供病人每日 1,500~2,000 大卡的熱量，可吃的食物為：
 - (1)醣類：白糖、冰糖、蜂蜜、薑糖等，添加在食物、飲料、點心（糖尿病不宜食用）。
 - (2)植物性油脂：油脂也是熱量高，且蛋白質含量低的食物，烹調時可適量採用如：大豆油、花生油、橄欖油、玉米油，以增加熱量的攝取。
 - (3)低蛋白澱粉：玉米粉、太白粉、藕粉、蕃薯粉、冬粉、粉圓、西谷米、涼粉皮、澄粉、粉圓等，可製成各式點心或烹調時多採用勾芡之方式（若有糖尿病，其份量需經營養師指示食用）。
 - (4)主食：米粉（炊粉）、冬粉、地瓜。

低蛋白飲食原則

5. 禁忌食物：禁食低生物價蛋白質含量高的植物性食品，如：

- (1) 蛋白質較高的蔬菜：菇類、豆莢類、芽菜類。
- (2) 豆類：毛豆、綠豆、紅豆、意仁、蠶豆、豌豆仁等豆類。
- (3) 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩等製品。
- (4) 堅果類：花生、瓜子、腰果、杏仁、核桃、栗子等。

6. 慢性腎衰竭、急性腎衰竭、尿毒症病人，除了需控制飲食中蛋白質外，亦同時注意磷、鉀、鈉等的調整；鉀離子易溶於水，普遍存於各類食物中，蔬菜以熱水燙過，再以油炒，可減少鉀的攝取量。

(1) 含鉀高的食物，應避免食用，例如：低鈉或薄鹽醬油（因減少的鈉會由鉀代替，鉀易過高）、高湯、果汁、香蕉、香瓜、榴槤，奇異果、草莓、桃子、柑橘、咖啡、茶、運動飲料、堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬，九層塔、木耳、菠菜、空心菜、海帶。

(2) 含鈉高的食物，應避免食用，各種醃製食品，如：醬菜、豆腐乳、蜜餞、肉鬆、麵線、鹽、味增、沙茶醬、烏醋、蕃茄醬、豆瓣醬等調味料，蘇打餅乾、培根、熱狗、香腸、芹菜、菠菜、罐頭食品、汽水、油麵、速食麵、雞精、運動飲料。

(3) 含磷高的食物，應避免食用，麵筋、毛豆、蠶豆、核桃、腰果、內臟類、花生、杏仁、巧克力、可樂等碳酸飲料、奶製品。

7. 肝昏迷、肝硬化（有肝腦病變症狀）病人，除了需控制飲食中蛋白質外，產氮量高的食物亦避免食用（如：香腸、臘肉、蛋、雞肉、火腿、洋蔥、乳酪、花生醬及筋皮類的食物），且酒類應禁止。

8. 若病人已呈現昏迷，前 2~3 天應禁止蛋白質的給予，而可由靜脈營養支持。

參考資料

金惠民（2022）。蛋白質及其臨床營養應用。於金惠民總校閱，*新編臨床營養學*（二版，95-98頁）。華格那。

蔡秀玲（2023）。蛋白質。謝明哲總校閱，*實用營養學*（十版，250-256 頁）。華杏。