

# Panduan Diet Tinggi Protein untuk Pasien Dialisis

## 透析病人高蛋白飲食-中印

Pasien dengan penyakit ginjal kronis mengalami kehilangan protein lebih dari 40%, dengan kadar albumin serum di bawah 4,0 g/dL. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kehilangan protein berhubungan dengan prognosis klinis, kualitas hidup yang buruk, serta angka rawat inap dan kematian yang tinggi. Oleh karena itu, edukasi gizi yang tepat dan penyediaan metode yang sederhana dan praktis dapat membantu memperbaiki malnutrisi protein pasien dan meningkatkan kualitas perawatan.

慢性腎臟病病人其蛋白質熱耗損高達 40% 以上，血清白蛋白低於 4.0g/dl 與許多研究指出蛋白質熱耗損與臨床預後、不好的生活品質及高住院率與死亡率有關，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。

### I. Prinsip Diet Tinggi Protein 一、高蛋白的飲食原則

1. Kebutuhan Harian: Disarankan mengonsumsi 1,2 hingga 1,5 gram protein per kilogram berat badan setiap hari (Contoh: Berat badan Anda x 1,2~1,5 = total protein harian yang dibutuhkan). Protein harus dibagi rata ke dalam setiap waktu makan.
- 1.依體重每天每公斤建議 1.2~1.5 公克的蛋白質（舉例：您的體重 × 1.2~1.5=您每日所需的蛋白質），平均分配於各餐食用。
2. Sumber Protein: Protein Hewani: Ikan, daging, telur, dan susu; Protein Nabati: Kacang-kacangan, sayuran, nasi, gandum, biji-bijian
- 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、米、麥、堅果種子。
3. Protein Bernilai Biologis Tinggi (Kualitas Bagus): Telur, daging tanpa lemak (babi, sapi, ayam), ikan, dan kedelai.
- 3.高生理價值的蛋白質，如：雞蛋、瘦肉（豬肉、牛肉、雞肉）、魚肉、黃豆。

# Panduan Diet Tinggi Protein untuk Pasien Dialisis

## 透析病人高蛋白飲食-中印

### 4. Tabel Kandungan Protein:

4. 含有豐富蛋白質的食物如下表所列：

| Kategori Makanan<br>食物類別 | Kandungan Protein<br>蛋白質含量 | Jenis dan Ukuran Porsi<br>食物種類及份量                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telur<br>蛋類              | 7gram<br>7 公克              | 1 butir telur ayam, atau 2 putih telur.<br>雞蛋 1 顆、蛋白 2 顆。                                                                                                          |
| Daging<br>肉類             | 7gram<br>7 公克              | 1 porsi daging babi, sapi, Kambing, ayam, atau bebek; 1 porsi berbagai jenis ikan atau hasil laut.<br>豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉 1 份；各種魚類，海產類 1 份。                             |
| Kacang-kacangan<br>豆類    | 7gram<br>7 公克              | 1/2 cangkir kedelai (masak), 1 blok tahu (4 kotak kecil), 3 potong kecil tahu kering, atau 3/4 batang ayam vegetarian.<br>黃豆（熟）半杯，豆製品如：豆腐 1 塊（四小格），豆干三小塊，素雞 3/4 條。 |
| Susu<br>奶類               | 18-20 gram<br>18-20 公克     | 1 botol formula dialisis (seperti Fresubin atau Nepro), atau 2 bungkus susu bubuk formula dialisis (24g).<br>洗腎配方倍速力 1 瓶、亞培普寧腎 1 瓶、益富透析配方奶粉（24 公克）兩包。              |

## II. Metode Perhitungan Porsi ( Satu porsi protein setara dengan 7 gram protein.) 二、分量計算方法如下（一份等於 7 克蛋白質）

Tiga jari  
三根手指頭



1 份

Telapak  
掌心



2 份

Telapak  
手掌



3 份

# Panduan Diet Tinggi Protein untuk Pasien Dialisis

## 透析病人高蛋白飲食-中印

### 1. Contoh Perhitungan :

#### 1. 計算範例：



Gambar 1 圖 1



Gambar 2 圖 2



Gambar 3 圖 3

### 2. Metode Telapak Tangan :

#### 2. 解釋：

**Gambar 1** - Satu potong ikan seukuran telapak tangan (seperti ikan bandeng) biasanya setara dengan 3 porsi

圖 1— 此屬於手掌 3 份虱目魚，脂肪含量相當可觀，宜少油烹調

**Gambar 2** - Kombinasi Variasi: Telapak tangan (1 ons ikan tanpa tulang + 1 butir telur pindang + 1 sayap ayam kecil) = 3 porsi

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

**Gambar 3** - Satu potong daging seukuran telapak tangan dengan tebal sekitar 1 cm setara dengan 3 porsi

圖 3— 1 片厚約 1 公分之手掌般大小的肉片相當於 3 份肉

Contoh Perhitungan: Jika berat badan pasien adalah 60 kg, maka  $60 \times 1,2 = 72$  gram protein, yang berarti membutuhkan sekitar 10 porsi protein per hari

舉例：若透析病人體重為 60 公斤  $\times 1.2 = 72$ ，則需一天攝取蛋白質約 10 份

# Panduan Diet Tinggi Protein untuk Pasien Dialisis

## 透析病人高蛋白飲食-中印

### 三、Kesimpulan dan Peningkat Penting 三、結論

Pentingnya Protein: Protein adalah nutrisi penting, namun kebutuhannya berbeda-beda tergantung kondisi penyakit. Disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi untuk menyusun rencana diet individual. Kontrol Fosfor: Diet tinggi protein biasanya juga tinggi fosfor. Oleh karena itu, saat makan harus disertai dengan penggunaan pengikat fosfor (phosphorus binder) untuk mendapatkan protein sekaligus mengontrol kadar fosfor dalam darah.

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，可安排營養師介入，藉由諮詢瞭解病人每日飲食內容，並與主要照顧者討論飲食計畫，共同制定個別性的飲食計畫，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

- 林姣玲 (2026) • 協助一位先天性靜脈畸形骨肥大症候群患者接受血液透析生活調適之護理經驗 • 新臺北護理期刊, 28(1), 136-145。
- 陳佳倩、黃淑嫻 (2025) • 照護一位初次接受血液透析患者之護理經驗 • 馬偕護理雜誌, 19(1), 59-70。
- 郭常勝、涂美瑜、邱敏甄、王柏勝、林芸甄 (2020) • 食物代換速查輕圖典【增修版】(初版) • 三采文化。
- 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。

