

腎臟病人低蛋白質飲食護理指導

一、為何要控制含蛋白質食物的攝取

低蛋白質飲食是限制飲食中蛋白質的含量，並提高飲食中高生物價值蛋白質的比例。當腎功能下降，腎臟無法有效排出含氮廢物時，限制飲食中的蛋白質，除了可以減少含氮廢物之積聚及尿毒症狀外，亦可以減少腎臟、肝臟的負擔。

二、攝取低蛋白質飲食的方法

1.食物中所含的蛋白質種類分為高生物價值及低生物價值蛋白質：

(1)可食用高生物價值蛋白質食物種類(動物性蛋白)，如：肉、魚、蛋、奶類，其吸收利用率較高且產生的含氮廢物較少。

(2)避免食用低生物價值蛋白質食物的種類，如：五穀類(如：米飯、麵條、吐司)、蔬菜類、水果類、油脂(如：沙拉油、植物油)、澱粉(如：涼粉皮、水晶餃、西谷米、太白粉、玉米粉、冬粉)、豆類(紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆)、麵筋製品(麵筋、麵腸、烤麩)、堅果類(花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁)等，其吸收利用率較差，且產生之含氮廢物較多。

2.腎功能衰退者每天蛋白質的攝取量為每公斤體重 0.6 公克，每日低蛋白飲食攝取中，其 2/3 來自高生理價值的蛋白質，如：雞蛋、牛奶、魚、牛肉、豬肉、家禽類，其次 1/3 來自低生理價值的植物性蛋白質，如米飯、麵粉製品(麵包、饅頭等)、蔬菜及水果。

3.控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，以維持理想體重為原則。

4.善用烹調技巧，可選擇花椒、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康