

血液透析病人高蛋白飲食護理指導

一、血液透析病人為什麼要攝取高蛋白飲食？

因蛋白質主要功用在提供組織成長、促進傷口的修復、增加免疫力，而血液透析患者接受透析治療時，氨基酸和蛋白質會流失，所以應每天維持足夠的蛋白質攝取，減少因營養不良導致抵抗力降低、感染率上升等不良情況，並小心依循腎臟科醫師和營養師建議的飲食限制，避免防止高血磷或高血鉀飲食導致透析病患低蛋白。當血液透析病人的血清白蛋白降低 1g/dL ，死亡增加 47%，當長期處於營養不良下，導致身體抵抗力下降，因而提升感染與心血管合併症，使住院率與死亡率增加。

二、高蛋白質食物有哪些？

蛋白質食物可以分為：

①動物性蛋白質→魚、肉、奶、蛋，都屬於動物性蛋白質，因為動物性蛋白質所含的蛋白質較為人體所需，故又稱為高生理性蛋白質。

②植物性蛋白質→只有黃豆製品是屬於優質的蛋白質，例如豆漿、豆腐，因此透析病患仍可以食用，吃素患者以黃豆為主要的蛋白質的來源。

三、為什麼要吃高生理價值性的蛋白質：

因高生理價值蛋白質其中所含必需氨基酸較多，尿素產生自然就減少，故應多吃高生理價值性的蛋白質，少吃低生理價值的蛋白質。

四、高生理價值性的蛋白質有哪些？

高生理價值性的蛋白質→蛋白、牛奶、魚、肉類等。

低生理價值性的蛋白質→蔬菜、水果、米飯、麵食等。

五、每天到底需要吃多少的蛋白質食物才夠營養？

一般建議血液透析病人每日膳食蛋白質攝入量約為 $1.2/\text{kg}$ 。其中 $1/2-1/3$ 以高生物價的蛋豆魚肉類為主，其餘以米飯、麵食來獲取熱量。至少 50% 膳食蛋白質應含有高生理價值。例如體重為 50 kg 的病患，則一天蛋白質需求為 $50 \times 1.2 = 60\text{ gm} = 8\sim 9$ 份蛋白質，而一份蛋白質的量是等於 7 公克的蛋白質（熱量約 75 大卡），每天熱量需求 $= 50 \times 30 = 1500$ 大卡，另透析病患建議每日熱量攝入為 $30\sim 50$ 大卡/kg，故每天熱量需求 $= 50 \times (30\sim 50) = 1500$ 大卡。

一份蛋白質＝一個雞蛋＝2 個蛋白＝一杯豆漿(240c. c.)
＝半盒嫩豆腐＝80 公克傳統豆腐＝1 塊豆包
＝2 塊三角油豆腐＝½塊方豆干＝一杯牛奶(240c. c.)
＝一球冰淇淋＝40 公克雞腿
＝約 35 公克草魚(吳郭魚、馬加魚、豬後腿、牛肉)
＝¼鮐魚(約 1 兩)＝65 公克花枝(蚵, 約 8 個)
＝3 湯匙肉鬆＝約 1 個手掌大的肉類(約 1 兩~1 兩半)

一份主食類 : 熱量約 70 大卡

＝2 公克蛋白質(¼份蛋白質)
＝¼碗飯＝½碗稀飯(麵條)＝1 塊吐司＝¼饅頭
＝4 顆水餃＝3 塊孔雀餅乾＝7 個菱角＝2 張春捲皮

黃豆製品可以延緩腎功能下降、無膽固醇、含纖維、抗氧化、含複合性醣類，每天可以攝取適量黃豆製品，如豆腐(雞蛋豆腐因含磷高，故不建議食用)、豆乾。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機