

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，而血液透析病人接受透析治療時會流失 **8-16 克胺基酸**，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人低蛋白。

二、高蛋白質食物有哪些？

1、動物性蛋白質：魚、瘦肉(豬肉、牛肉、雞肉)、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，因此透析病人仍可以食用，吃素病人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？

1、高生理價值性的蛋白質：蛋白、牛奶、魚、瘦肉類及黃豆製品類。

2、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？

建議血液透析病人每日膳食蛋白質攝入量約為 1.2/kg，至少 50%膳食蛋白質應含有高生理價值，例如體重為 50 kg 的病人，則一天蛋白質需求量为 $50 \times 1.2 = 60\text{gm} = 8\sim 9$ 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，另透析病人建議每日熱量攝入為 30~50 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 = $\frac{1}{2}$ 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)

= $\frac{1}{4}$ 鮑魚(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($\frac{1}{4}$ 份蛋白質)

= $\frac{1}{4}$ 碗飯= $\frac{1}{2}$ 碗稀飯(麵條)=1 塊吐司= $\frac{1}{4}$ 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