

腎病變病人蛋白質控制飲食

腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，造成過多的含氮廢物堆積在血中，引起尿毒症，嚴重時尿液排泄減少，導致過多的鈉、鉀離子也無法靠腎臟排出體外。故，對於早期腎功能不全者，若能適度限制飲食中的蛋白質及鈉、磷、鉀離子，可延緩腎功能之衰竭，將飲食控制融合為病人飲食習慣的一部分，才能達到以飲食治療改善疾病的目的。

一. 低蛋白飲食原則

1. 腎病變病人於蛋白質的飲食限制攝取量為0.6~0.8公克/公斤/天，為避免營養不良的發生，在限制蛋白質下，飲食中需要有一半以上是來自於優質的蛋白質，如：牛、豬、雞瘦肉、魚、及黃豆製品供應，其餘蛋白質則由澱粉類食物、蔬菜、水果來提供。
2. 攝取足夠的熱量，當熱量攝取不足，往往造成自體組織快速分解，加重腎臟負擔，建議每天每公斤體重30~45大卡，維持理想體重。在蛋白質限制下，每日所需熱量，可由下列熱量高且蛋白質含量極低的食物補充，如白糖、冰糖、蜂蜜、水果糖、薑糖等及葡萄糖聚合物(如：糖飴、糊精)，以葡萄糖聚合物取代單醣類，可提高用量增加熱量攝取，亦可以減輕腎臟病人血脂肪的變化。
3. 靈活運用葡萄糖聚合物、植物性油脂(如：橄欖油、葵花油、芥花油等)及低氮澱粉類(如：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、粉圓)等材料，可以做出可口且熱量高的低蛋白點心。

二. 高蛋白飲食原則

1. 透析病人在透析時有胺基酸(約流失一兩37.5公克的肉類)及蛋白質的流失(約8~12g)，足量的蛋白質可修補身體的組織，幫助傷口癒合，增加抵抗力，減少感染。高生理價值的蛋白質吸收後，大部分用來修補身體組織，也可減少尿毒素的生成，故提高蛋白質攝取量至少達1~1.4公克/公斤/天，腹膜透析比血液透析會流失更多的胺基酸及蛋白質，故蛋白質需要量至少達1.2~1.5公克/公斤/天，其中一半以上選擇來自高生物價蛋白質，以免造成營養不良。高生物價的動物性蛋白質，如：雞、豬、牛、魚肉、海鮮類、雞蛋、奶類等食物，但因牛奶及蛋黃所含的磷

較高，故須注意攝取量牛奶一天至 240c.c，或可選用特殊的低磷鉀奶粉或洗腎專用牛奶。其餘的蛋白質由米、麵粉、豆及其製品、蔬菜、水果供給補充。「豆」指黃豆做的製品如豆腐、豆乾、豆漿，因此對於素食的人，黃豆製品亦提供了豐富的蛋白質。

2. 禁食低生物價蛋白質含量高的植物性食品如：

(1) 綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等豆類。

(2) 麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。

(3) 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類。

3. 由於每位病人的病情均不同，如需了解更加詳細的內容，可請營養師為您做個別的飲食指導。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康