



腹膜透析患者高蛋白飲食

一、前言

腹膜透析在清除廢物及水分同時，亦會流失部份的蛋白質。蛋白質為人體生長、修護組織的必需營養素，若平日蛋白質攝取不足，長期會導致營養不良、抵抗力降低、感染率上升等不良情況，因此腹膜透析腎友需要經由高蛋白飲食補充流失的營養。

二、蛋白質功能及高蛋白飲食來源

蛋白質是人體細胞和組織（如肌肉、骨骼、結締組織）的主要構成物質，可幫助人體生長、修護和功能運作，且免疫蛋白、血漿蛋白、紅血球所有調節人體內化學反應的酵素也都是由蛋白質所組成。

優良的蛋白質補充可來自於肉、魚、豆、蛋類及牛奶，但因牛奶及蛋所含的磷較高，故需注意攝取量，牛奶一天最多一杯（240cc），或可選用特殊的低磷奶粉或特殊營養品，至於蛋的攝取還要考慮是否有高膽固醇，每人建議量因此而有所不同。

*「肉」指雞、豬、牛、羊、鴨

*「魚」還泛指海鮮類如小卷、花枝、海參

*「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來源。

補充蛋白質同時，還要攝取足夠的熱量，才能讓我們所攝取的蛋白質不會被用來做為能量的使用，而足夠的熱量可以來自於主食類和油脂類的攝取，以幫助病患達到良好的營養狀況。

三、如何評估蛋白質的攝取量

• 每天每公斤體重：**1.2~1.5** 公克

• 一份的蛋白質約 **7~8** 公克，例如：肉類約一兩重或一顆全蛋

• 舉例說明：60 公斤的病人一天需要的蛋白質

$$60 \times 1.2 = 72 \text{ (公克)}$$

$$72 \div 7 = 10 \text{ (份)}$$

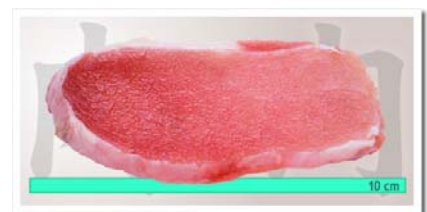
一顆全蛋蛋白質 6.9 公克



傳統豆腐 3 方格
蛋白質 6.8 公克



大里肌肉片蛋白質 6.7 公克





四、如何添加熱量與蛋白質(烹調小撇步)

雞蛋	可製作成蛋料理如布丁、炒蛋、蛋捲、煎餅麵糊或法國吐司、 碎雞蛋拌入馬鈴薯泥、蔬菜泥和醬料、吃蛋白
牛奶	用牛奶取代開水烹調 沖泡熱麥片，製備成湯品、可可和布丁
魚、肉類	添加切碎煮熟的肉類或魚類： 蔬菜、 沙拉、 湯類
黃豆 黃豆製品	可與麵條、湯、蔬菜一起食用 可製作成豆奶酪、直接喝豆漿
起士	融入：三明治、馬鈴薯泥和蔬菜 添加：煎蛋、炒蛋

★叮嚀腎友們需要比健康人更多蛋白質攝取，將流失的蛋白質補回來，若發現有食慾不振或攝食量減少的情形，則需找營養師諮詢，建議一份屬於您適用的營養補充品，避免蛋白質營養不良。

五、參考文獻：

- 董萃英 (2006) · 血液透析患者之營養評估 · 台灣腎臟護理學會雜誌，5 (1)，1-11。
- 高玉貞、楊雅蕙、吳秀萍、吳淑榕、張彩秀 (2011) · 降低血液透析病患血清白蛋白不正常率之方案 · 澄清醫院護理管理雜誌，7 (4)，72-80。
- 劉國瑜 (2002) · 腹膜透析飲食手冊 (初版) · 台北市：三軍總醫院營養部。