



透析病人高鐵飲食之護理指導（印尼文）

Panduan keperawatan untuk pasien dialisis pada diet tinggi zat besi

一、人體為什麼需要鐵：

Mengapa tubuh manusia membutuhkan zat besi?

鐵是必需營養素，人體需由飲食中獲得足夠的鐵質，以維持正常的生理功能。

Zat besi adalah nutrisi penting, dan tubuh perlu mendapatkan zat besi yang cukup dari makanan untuk mempertahankan fungsi fisiologis yang normal.

二、鐵的生理功能：

Fungsi fisiologis zat besi :

1、是血紅素與肌紅素的成分，可幫助氧在體內運送。

adalah komponen heme dan mioglobin, yang dapat membantu transportasi oksigen dalam tubuh.

2、是細胞色素的成分，幫助能量的產生。

adalah komponen sitokrom, untuk membantu produksi energi.

三、鐵不足：

Kekurangan zat besi:

1、每次透析皆有少量殘血 20~30 ml。

Ada sedikit sisa darah 20 ~ 30 ml untuk setiap dialisis.

2、鐵攝取不足。

Asupan zat besi yang tidak mencukupi.

3、每年流失鐵 3~5 g。

Kehilangan zat besi 3 ~ 5 g per tahun.

4、採血。

pengumpulan darah

四、鐵的食物來源：

Sumber makanan besi:

三軍總醫院 祝您健康快樂



鐵質利用率的高低與食物的種類有關。動物性食物含鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。

Tingkat pemanfaatan zat besi terkait dengan jenis makanan. Tingkat penyerapan dan pemanfaatan zat besi dalam makanan hewani adalah tiga kali lipat dari makanan nabati.

1、 動物性食物所含鐵質利用率較高。肉類中紅色越深者，含鐵量越高。Tingkat pemanfaatan zat besi dari makanan hewani tinggi. Semakin dalam warna merah pada daging, semakin banyak zat besi yang terkandung.

2、 含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。

Makanan hewani dengan kandungan zat besi tinggi disertai dengan fosfor tinggi, dan pengikat fosfor harus diambil pada saat yang sama

3、 不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質

Teman-teman ginjal yang tidak makan daging sapi dapat memilih cumi-cumi, daging babi, dan daging kambing sebagai pelengkap zat besi. Makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi: makanan yang kaya

4、 促進鐵吸收的食物：富含維生素 C 的食物和果汁，如番石榴、檸檬。Vitamin C dan jus seperti jambu biji dan lemon.

5、 鈣、單寧酸和咖啡會妨礙鐵質吸收，進餐時，應儘可能避免影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。

Kalsium, asam amino dan kopi akan menghambat penyerapan zat besi, ketika makan, harus menghindari sebanyak mungkin untuk mempengaruhi penyerapan zat besi kalsium, asam tanat, asam fitat, asam oksalat, dan serat.

6、 為了降低鈣質的影響，最好錯開鈣與鐵質攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心、睡前來攝取所需要的鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。

Dalam rangka mengurangi dampak kalsium, yang terbaik adalah mengubah waktu asupan kalsium dan zat besi. Gunakan sarapan, camilan, dan jumlah kalsium yang



Anda butuhkan sebelum tidur, dan setrika untuk makan siang dan makan malam.

7、飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低 64% 的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低 39%。

Dua jam setelah makan, yang terbaik adalah menghindari minum teh atau kopi.

Karena asam amino mengendap dalam kombinasi dengan zat besi, zat besi tidak dapat diserap. Secangkir teh akan mengurangi tingkat penyerapan zat besi sebesar 64%, dan secangkir kopi akan berkurang sebesar 39%.

8、一般來說，口感澀澀的蔬菜，都含有高量的植酸、草酸，會和鐵質結合，降低鐵的吸收率。

Secara umum, sayuran dengan rasa yang baik mengandung jumlah tinggi asam fitat dan asam oksalat, yang akan bergabung dengan zat besi untuk mengurangi tingkat penyerapan zat besi.

◎含鐵量豐富的食物一覽表：

主食	燕麥粥（海鮮）、蓮子、養生麥粉、紅豆、穀類早餐食品、綠豆、麥片、麥芽飲品、薏仁、小米（但此類食物含高磷、高鉀）、南瓜籽、芝麻籽
海產	髮菜、西施舌、牡蠣（乾）、柴魚片、文蛤、九孔、小魚乾、蚵仔、章魚、蠔螺、蝦仁、紅蟳、文蜆、鯖魚
肉類	鴨血、豬肝、豬心、腰子、鴨肉、雞肝、雞心、牛腱、牛腿肉、豬血、深色肉類、鵝肝
豆類	皇帝豆、甜豌豆、黃豆、黑豆、毛豆、豆腐
蔬菜類	紅苜菜、山芹菜、黑甜菜、澎湖絲瓜、茼蒿、萵苣菜、菠菜、紅蘿蔔、海帶、綠葉蔬菜、髮菜
其他	黑糖、水果乾、龍眼肉、蛋黃、櫻桃、腰果



Daftar makanan kaya zat besi:

Makana pokok	Oatmeal (makanan laut), biji teratai, tepung terigu sehat, kacang merah, sereal sarapan sereal, kacang hijau, sereal, minuman malt, biji coix, millet (tetapi makanan tersebut mengandung fosfor tinggi, kalium tinggi), biji labu, biji wijen
Makana laut	Sayuran berbulu, lidah Xi Shi, tiram (kering), keripik bonito, kerang, sembilan lubang, ikan kering, kerang, gurita, siput, udang, daun bawang merah, kerang, cumi-cumi
Daging	Darah bebek, hati babi, ginjal, bebek, hati ayam, burdock, kaki sapi, darah babi, daging gelap, foie gras
Kacang	Kaisar kacang, kacang polong, kedelai, kacang hitam, edamame, tahu
Sayuran	Daun bawang merah, seledri gunung, bit hitam, loofah, sage, selada, bayam, wortel, rumput laut, sayuran berdaun hijau, sayuran berbulu
Lainnya	Gula merah, buah kering, lengkung, kuning telur, ceri, jambu mete

參考文獻

陳聿歆、唐德成(2014)·成人慢性腎臟病之貧血·台北市醫師公會會刊·58(5), 19-22。

陳慧芬(2013)·血液透析病患之素食飲食原則與常見的營養問題·腎臟與透析·25(4), 320-324。

王雅玲(2010)·透析病患之營養補充品·腎臟與透析·2(3), 202-205。

Referensi

Chen Yu dan Tang Decheng (2014). Anemia penyakit ginjal kronis dewasa. *Jurnal Asosiasi Medis Kota Taipei*. 58 (5), 19-22.

Chen Huifen (2013). Prinsip diet vegetarian dan masalah gizi umum pada



pasien hemodialisis. *Ginjal dan dialisis*. 25 (4), 320-324.

Wang Yaling (2010). Suplemen dialisis untuk pasien dengan dialisis. *Ginjal dan dialisis*. 2 (3), 202-205.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。
2. () 不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。
3. () 飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。

◎選擇題

4. () 以下何者為是?(1)為增加鐵吸收可以與維生素C一起服用(2)避免吃過多鐵質食物三天再攝取一次高鐵食物(3)可以邊吃牛排邊喝咖啡(4)植物性的鐵質比動物性鐵質高五倍，故應多吃植物性鐵質。
5. () 何者不是高鐵食物?(1)鴨血(2)黑糖 (3)豬肝(4)白飯。
6. () 不吃牛肉可以進食何者食物來補充鐵質?(1)鮭魚 (2)白飯 (3)麵條 (4)香蕉。

(答對 5-6 題 完全了解；答對 3-4 題 部分了解；答對 1-2 題 完全不瞭解)

Evaluasi bimbingan keperawatan:

Benar atau salah

1. () Makanan hewani dengan kandungan besi tinggi disertai dengan fosfor tinggi, dan pengikat fosfor harus diambil pada saat yang sama.
2. () Teman-teman ginjal yang tidak makan daging sapi dapat memilih cumi-cumi, babi, dan daging kambing untuk menambah zat besi.
3. () Dua jam setelah makan, yang terbaik adalah menghindari minum teh atau kopi. Karena asam amino mengendap dalam kombinasi dengan zat besi, zat besi tidak dapat diserap.
Beberapa pilihan pertanyaan
4. () Manakah dari berikut ini yang benar? (1) Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, bawa dengan vitamin C (2) Hindari makan Makanan besi berlebih selama tiga hari dan kemudian makanan tinggi zat besi (3) bisa makan kopi sambil makan steak (4) Zat besi nabati lima kali lebih tinggi daripada besi hewani, jadi Anda harus makan lebih banyak zat besi nabati.

三軍總醫院 祝您健康快樂



三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：提供軍人、軍眷及民眾最優質的醫療服務。
願景：軍民首選醫院、社區健康守護、國際醫學中心。

5. () Apa yang bukan makanan tinggi zat besi? (1) darah bebek (2) gula merah (3) hati babi (4) nasi putih.
6. () Makanan apa yang bisa Anda makan untuk menambah zat besi tanpa makan daging sapi? (1) cumi-cumi (2) nasi putih (3) mie (4) pisang.

(Jawaban 5-6 pertanyaan sepenuhnya dipahami; jawaban 3-4 pertanyaan 3-4 bagian dari pemahaman; jawaban 1-2 pertanyaan benar-benar tidak mengerti)

1. (o) 2. (o) 3. (o) 4. (1) 5. (4) 6. (1)

三軍總醫院 祝您健康快樂

46-HD-CAPD-163 (2019.12 醫療紀錄管理審議會審核通過)

