



血液透析病人素食飲食指標

依據 2016 年台灣食品消費調查統計年鑑結果顯示，我國素食人口已達總人口的 13%，素食者的飲食內容主要由米飯、蔬菜、水果及大量的豆製品組成，並攝取較少或不吃乳製品，而其蛋白質來源則多來自米飯及大豆蛋白。血液透析病人所需的蛋白質約每公斤體重 1.2 g，以維持血中白蛋白的濃度 3.5 d/L 以上。

* 素食飲食原則：

- 1、素食者得蛋白質來源，一般以植物蛋白質為主，奶蛋素者的蛋白質攝取，故然以植物性蛋白質為主，不過從蛋、奶製品當中，仍可攝取動物性蛋白質，而補足了必須胺基酸的需求。至於完全素食者，一般建議廣泛性攝取五穀類、堅果類、豆類等不同食物，來確保必須胺基酸的來源。此類食物因磷高，故應適量食用並配合磷結合劑使用。
- 2、素食者鐵質與維生素 B12 較容易缺乏，鐵質主要來自深綠色蔬菜、全穀類、豆類、甜菜、葡萄乾、南瓜、海藻、海菜等。但是不要忘記來自水果的維生素 C 如：番茄、柳橙，更能幫助鐵的吸收，另外咖啡與茶葉會影響鐵質的吸收，應小心注意。維生素 B12 的缺乏，蛋奶素者可以從蛋、乳製品得到維生素 B12 的補充，建議每天一顆蛋或一杯牛奶來補充。
- 3、許多研究顯示，素食者的鈣質與維生素 D 的攝取比一般人偏低，維生素的吸收主要來自日光照射、燕麥片、甘薯等；鈣質的吸收主要來自乳製品、蛋、綠色蔬菜、黃豆及其製品，多吃深綠色的根菜類，須注意的是，並不是所有深綠色蔬菜內的鈣

三軍總醫院 祝您健康快樂



都能為人體所吸收。例如，菠菜和甜菜就含有較高的草酸鹽，會阻止人體對鈣的吸收(林青怡，2020)，建議素食者，每天日照 15 分鐘以上、喝 1~2 杯乳製品、吃一小碟深綠色蔬菜、一種豆製品、一碗黑芝麻糊等。

*素食患者營養之注意事項：

提醒吃素病人可食用豆腐、豆漿，以黃豆製品為主菜，但不要吃豆皮製品，黃豆製品作為蛋白質來源，注意黃豆製品與麵筋類製品不同，注意造血營養素鐵質、維生素 B12 是否足夠，並小心食物中芝麻、核果類、全穀類的磷含量，適當配合磷結合劑。教導主要照顧者如何準備食物，親屬間要取得共識，吃素者必須以「營養均衡」的方式來吃素食，多樣性、廣泛性的選用食物，吃的正確，絕對可以獲得足夠的營養。

一般認為，所謂健康的飲食為多攝取水果、蔬菜、豆莢、穀類、豆類製品，素食飲食者正好符合這一方面的觀念。食物的種類一定要多元化；謹記，沒有一種食物的營養素是百分之百充足的，惟有食物攝取多樣化，才能獲得均衡的營養。

*參考文獻：

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

蕭永薰、揚惠喬 (2005)·有關素食的討論·基層醫學，20 (8)，200-206。胡芳晴 (2014、7 月)·慢性腎臟病照護的新觀念·於台北慈濟醫院

主辦·慢性腎臟病繼續教育課程·台北慈濟醫院。

三軍總醫院 祝您健康快樂

林青怡 (2020)·呷老也要有骨氣~骨質疏鬆症·長庚醫訊，38 (9)，25-26。

是非題

1. () 吃素也可以吃得很健康，
2. () 動物性蛋白是吃素者的營養來源。
3. () 吃素者要多補充維生素 B12。

選擇題

4. () 下列何者不是植物性蛋白 (1) 牛肉 (2) 豆花 (3) 雞蛋 (4) 豆腐。
5. () 下列何者食物吃素者可以多攝取 (1) 豆腐 (2) 鴨肉 (3) 深色蔬菜 (4) 豆漿。
6. () 下列何者為非 (1) 奶蛋素可以多吃雞蛋 (2) 全素者可以多喝豆漿 (3) 鍋邊素可以吃肉 (4) 吃素者可以選擇植物肉。

(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)

1.(○) 2.(X) 3.(○) 4.(1) 5.(1) 6.(3)

三軍總醫院 祝您健康快樂

