



血液透析病人高蛋白飲食

蛋白質是維持人體生長及維護組織的必須營養素，開始血液透析治療後會流失一些胺基酸(約流失一兩的肉類)，因此要補充足量的蛋白質。美國國家腎臟基金會對腎衰竭病人所制定的臨床指引中建議，透析病人血清白蛋白維持在 4.0 gm/dl。有學者指出透析病人血清白蛋白每減少 1 gm/dl，則死亡率增加 47%，提高白蛋白可增加存活率、降低住院率，可見白蛋白對透析病人的重要性。透析病人再透析治療中易造成蛋白質流失，約有 1/3 血液透析病人有蛋白質之營養不良情形，營養不良會造成住院率與死亡率提升(謝惠靜等,2019)。

一、造成營養不良的原因有：

- (一)、營養攝取不足。
- (二)、流失增加，例如：血液流失，100 ml 血液等於 14~17 g 蛋白質。
- (三)、蛋白質分解代謝增加，每次透析過程中會損失 6~8 g 蛋白質。

二、護理指導重點及改善方法：

- (一)、透析病人常因尿毒素的累積，導致噁心感及味覺改變的情形，故鼓勵病人每次進食前漱口，保持口腔乾淨且充滿水份後，才容易感受到食物的味道。同樣的，適當的調味則可讓食物更美味，血液透析飲食並不是無鹽飲食，鹽的攝取也不是越低越好，應該適當攝取。
- (二)、建議每日蛋白質攝取量為 1.2 gm/dl，食物中蛋白值至少 50% 以高生物價蛋白質為主，例如魚、肉、蛋、奶及黃豆製品。
- (三)、針對胃口差及牙齒功能不佳的病人，蛋與豆腐是很好的蛋白質來源，可以使用蒸蛋拌飯取代稀飯或用豆腐拌飯，蒸蛋內加入牛絞肉或豬絞肉。肉類可選擇魚肉，魚肉比豬肉易咀嚼也好消化，可再煮魚時加入薑絲一起煮，減少病人的噁心感。雞肉與豬肉亦可採用燉煮的方式，吃肉少喝湯，避免血鉀過高。食用此類食物需配合磷結合劑使用。



(四)、適當的補充口服營養補充品，如普寧腎、元氣強等營養品，可將營養補充品加入蛋中一起煮成蒸蛋或製成點心，如洋芋濃湯、芋泥奶羹等... (如有需要食譜可向血液透析室索取)。經由上述所教導的方法仍無法使白蛋白改善，則可經由醫師建議使用靜脈注射營養品，如胺基酸、白蛋白等。

三、認識食物中蛋白質含量：

| 食物種類 | 份量 | 蛋白質 (公克) | 熱量 (大卡) | 舉 例 |
|----------------|---------------|-------------|------------|-----------------------------|
| 奶類 (全脂奶粉) | 240 毫升 | 8 | 150 | |
| 肉、魚、蛋類 (生重) | 1 份 | 7 | 75 | 豬、牛、羊、魚肉 35 克 (約一兩重) 蛋一個 |
| 豆製品 | 1 份 | 7 | 75 | 豆腐 4 小格 五香豆乾 2 片 |
| 主食類 | 1 碗 | 6.8 | 280 | 粥 2 碗 麵 2 碗 饅頭 1 個 |
| 普寧腎 | 1 瓶 237 毫升 | 19.1 | 425 | |

參考文獻：

高玉貞、楊雅蕙、吳秀萍、吳淑榕、張秀彩 (2011) · 降低血液透析病患血清白蛋白不正常率之方案 · 澄清醫護管理雜誌，7 (4)，72-78。

童萃英 (2006) · 血液透析患者蛋白質熱量營養不良的監測評估與飲食處理 · 台灣腎臟護理學雜誌，5 (1)，12-21。

張彩秀、高玉貞、熊德筠、劉千琪、王俊堯、陳妮婉(2017) · 血液透析病患之營養狀況及其相關因素之探討 · 台灣腎臟護理學會雜誌，16 (1)，1-12。



謝惠靜、黃婷怡、王麗萍 (2019) · 改善血液透析病人血清白蛋白低下之發生率 · 台灣腎臟護理學會雜誌，19(1)，50-63。

護理指導評值

是非題

1. () 多吃高蛋白，降低住院率
2. () 建議每日蛋白質攝取量為 1.2 gm/dl
3. () 每次透析過程中會損失 10g 以上蛋白質

選擇題

4. () 下列何者為非？(1) 每餐都吃高蛋白食物 (2) 點心吃豆花最好 (3) 燉排骨湯，整鍋湯也要喝完才營養 (4) 可以補充營養品
5. () 下列何者不是高蛋白食物 (1) 豆花 (2) 蒸蛋 (3) 牛肉 (4) 高麗菜
6. () 下列何者為是 (1) 無鹽飲食 (2) 每天吃一箱的蛋 (3) 蒸蛋裡面加絞肉 (4) 不要吃肉避免肥胖

(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. (○) 3. (×) 4. (3) 5. (4) 6. (3)

三軍總醫院 祝您健康快樂