

高蛋白飲食(透析病人飲食衛教)

一、高蛋白質食物對透析病人的重要性

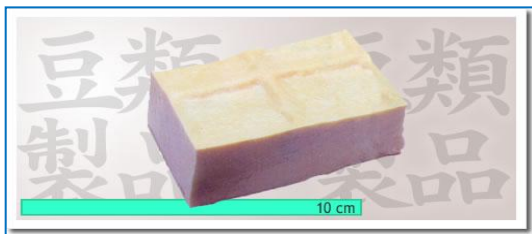
透析病人在透析過程中因清除廢物及水分的同時亦會流失蛋白質。蛋白質為人體生長、修護組織的必要營養成份，若攝取不足，會導致營養不良、抵抗力降低、易感染並增加死亡率及罹病率，攝取足夠的高生理蛋白質(黃豆製品、魚、肉、蛋)是很重要的，攝取高蛋白飲食時要配合磷結合劑服用。

二、一天需吃多少份蛋白質才夠？

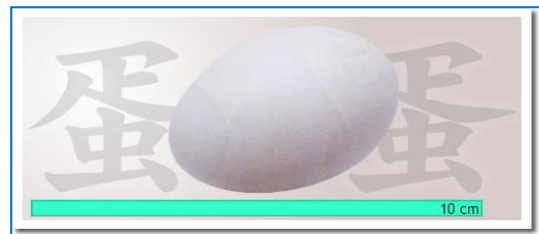
透析種類	公斤	份數(蛋白質食物)
血液透析	55 公斤	6 份
血液透析	60 公斤	6.5 份
腹膜透析	55 公斤	7 份
腹膜透析	60 公斤	7.5 份

長期吃素者(主要以黃豆製品及蛋類為主)與血液及腹膜透析份數一樣。

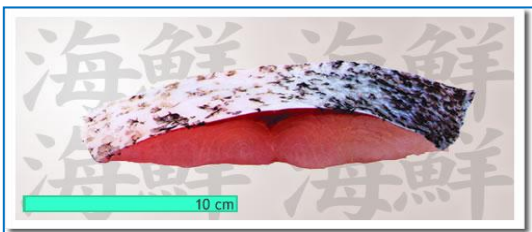
三、下列食物蛋白質含量約一份



傳統豆腐(80 公克， 2 小方格)



1 個雞蛋或蛋白 2 個



大頭鱈(35 公克)



2/3 隻雞腿(40 公克)

四、食物份量代換表(黃豆製品、魚、肉、蛋)

食物名稱	每份重量	食物名稱	每份重量
無糖豆漿	250 c.c	叻仔魚(生)	80 公克(5 湯匙)
毛豆	50 公克(1/3 半碗)	蚵仔	65 公克(3 湯匙)
傳統豆腐	80 公克(2 小方格)	草蝦仁	30 公克(約 6 隻)
嫩豆腐	140 公克(約半盒)	花枝、烏賊、魷魚	40 公克 (切花 3 捲)
五香豆干	35 公克(約 4/5 塊)	豬里肌	35 公克 (3 指大小)
黑豆干	55 公克(約 1/3 塊)	雞胸肉	35 公克 (3 指大小)
干絲	35 公克(約 1/2 碗)	牛腱	35 公克 (3 指大小)
素雞	40 公克(約 2/3 條)	肉絲、絞肉(熟)	30 公克(2 湯匙)
一般魚類	35 公克(3 指大小)	牛排	35 公克 (3 指大小)
鮭魚	35 公克(3 指大小)	雞蛋	1 顆
扁鱈	50 公克	蛋白	2 顆

貼心小叮嚀：

對於營養不足、食慾不佳之病人，可諮詢醫療人員輔助營養補充品使用。

參考資料：

賴筱雯、徐藝洳、陳文詮(2016)·高蛋白飲食對身體組成影響之評論·*長庚科技學刊*，25，147-156。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印