

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因清除廢物及水分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。

血液透析病人每公斤體重應需 1.2 公克的蛋白質，其中 1/2～2/3 應來自高生理價值的蛋白質，高生理蛋白質是指含有完整的必須胺基酸的蛋白質，可被人體比較完整的吸收。

高生理價值蛋白質	低生理價值蛋白質
牛奶、雞蛋、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚肉、黃豆製品	白飯、麵、米粉、土司、饅頭、豆類、麵筋、堅果類製品

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

長期素食者(以黃豆製品及蛋類為主)與血液及腹膜透析份數一樣。

三、食物份量代換表(黃豆製品、魚、肉、蛋) · 蛋白質含量約一份

食物名稱	每份重量	食物名稱	每份重量
無糖豆漿	250 c.c	吻仔魚(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
大頭鰱	35 公克	雞腿	2/3 隻，約 40 公克

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2020 年 9 月)·取自於

<https://www.hpa.gov.tw/Search/GoogleSearch.aspx?queryStrin>

林禹彤·(2024)·探討膳食中蛋白質攝取與臺灣成人體圍相關性·臺灣師範大學營養科學碩士學位學程學位論文，1-189。

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