

# 高蛋白質高熱量飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2008年12月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

## **定 義**

本飲食是一種可提供較一般普通飲食所含蛋白質及熱量為高的飲食，每日每公斤體重至少1.5公克蛋白質，熱量供給每日每公斤體重至少35大卡。

## **目 的**

1. 提供因蛋白質熱量攝取不足的患者足夠的營養，使其恢復至正常的營養狀態。
2. 預防某些疾病在一般營養供給時所造成的體重減輕及組織耗損。

## **適用症狀**

1. 蛋白質、熱量營養不良。
2. 新陳代謝亢進或高分解代謝期。
3. 神經性厭食症。
4. 感染。
5. 外科手術前、後。
6. 灼傷或外傷。
7. 惡病質。

## **一般原則**

1. 少量多餐，以體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。
2. 高生理價的蛋白質（如：蛋、牛奶、肉類、家禽類等）至少應佔每日蛋白質總量的一半以上，其餘的植物性蛋白質可選用黃豆及其製品來供給。
3. 製備食物時可以葡萄糖或葡萄糖聚合物來取代蔗糖，因其甜度較低可增加患者的接受性，進以提高熱量的攝取。
4. 避免攝取過多的動物性油脂及高膽固醇的食物。
5. 遵照醫師或營養師指示補充適量的維生素。

**食物選擇表**

食物類別	適用食品	選用技巧	不適用食品
奶類	乳酪(起司) 、鮮奶油	1.將奶品加入菜餚、湯及點心中。 2.布丁、可可、奶昔、冰淇淋、加牛奶的濃湯，可做點心使用。 3.乳酪(起司)加入三明治、麵包、煎餅、餅乾中給予，或做醬汁澆於飯、麵中	含乳糖的奶類及製品在初期腸胃功能不正常時不要選用，功能恢復時可用。
肉魚豆蛋類	1.瘦的各類肉類 2.ω-3 脂肪酸多的魚類 3.各種蛋類 4.大豆及其製品	1.燉爛的肉魚直接供應，不要加太多澱粉或蔬菜使熱量密度減少。 2.一天至少一個雞蛋。 3.肉類供應時，應剔除骨刺 4.肉類調味醬汁可用高油脂、高熱量之種類。 5.先鼓勵吃完肉類食品，在吃穀類、豆類或飯後水果。 6.烘培麵點時，多加蛋黃及總蛋量。	1.高脂肪肉類 2.內臟類
蔬菜	深綠色、深黃色蔬菜	1.蔬菜烹調後，體積較小，用油炒、澆炒醬汁均可增加熱量。 2.可將蔬菜(裹粉)炸過後當點心供應。	1.太多水分的蔬菜，如：瓜類。 2.太高纖維的蔬菜，如：竹筍、老葉、莖。 3.易產氣的蔬菜，如：洋蔥。
水果	新鮮水果、果汁、水果乾	1.較大小孩可在正餐或點心中加入乾果類。 2.水果做成乾點心，減小體積，增加熱量。 3.濃縮果汁、現榨果汁比生水果較容易增加熱量。 4.水果切小塊後可加蜂蜜或液狀優酪乳	過酸的水果或果汁
五穀根莖類	除會產氣性根莖類外，其餘皆可	1.以乾炒方式可減少體積(如:炒飯、炒麵、炒米粉等)，勿以水煮式供應(稀飯、湯麵)。 2.煎蘿蔔糕、炸銀絲捲等方式均可增加熱量。 3.少用糯米類產品。	具產氣性，如:甘薯
油脂類	植物油、動物油、堅果類		無