

高雄榮民總醫院臺南分院

血液透析病人高蛋白飲食原則



一、血液透析患者每日蛋白質所需量？

血液透析患者每天飲食中所須蛋白質的含量較正常人高，約每公斤體重 1.5~2.0 公克，且須配合適當熱量攝取(每天每公斤體重 30-35 大卡)。

二、血液透析患者高蛋白飲食須知

1. 攝取足夠的熱量：熱量攝取不足，將使身體日漸消瘦、抵抗力變差，甚至會因為肌肉耗損而增加尿毒產生，故充足的熱量、完全的營養攝取是很重要的。
2. 適當的蛋白質：透析病人於透析時會使胺基酸及蛋白質流失，故蛋白質的攝取量需與正常人相似或較高。

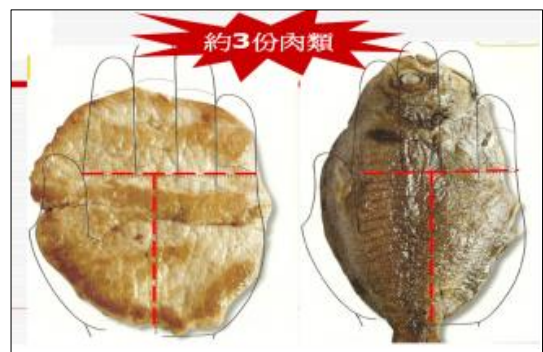
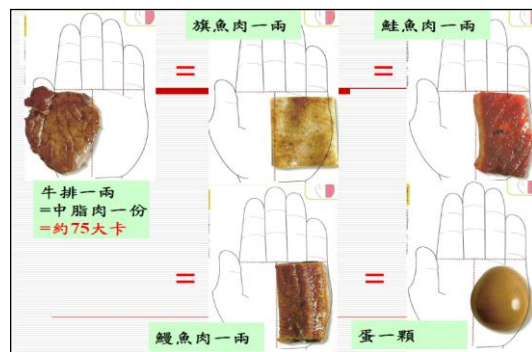
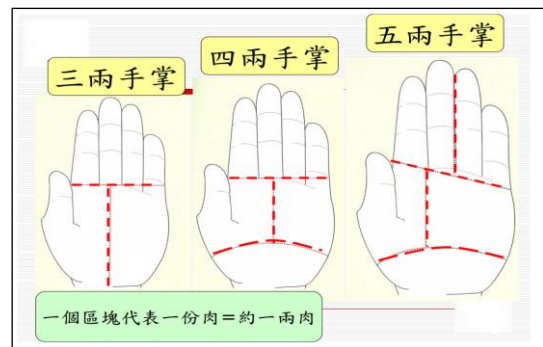
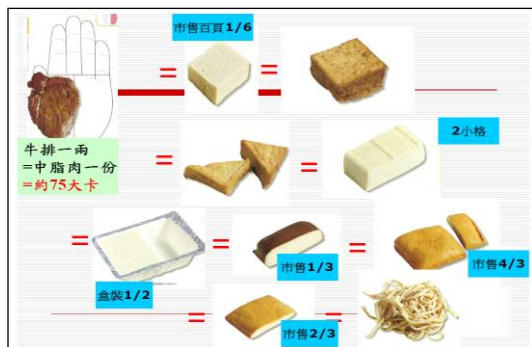
三、如何調配你的飲食？

1. 蛋白質豐富的食物：奶類、肉類、蛋類、魚類、豆類及豆製品。
2. 奶類：一般市售奶粉及鮮奶皆含高磷高鉀，盡可能選用透析專用牛奶。
3. 肉類：紅色肉類（如牛、羊、豬）優於白色肉類（如雞、鴨）。
4. 蛋類：蛋黃含磷量高，食用時要注意，蛋白則不用擔心此問題。
5. 魚類：可多選用深海魚類，如秋刀魚、鮭魚、白鯧魚等。
6. 豆類：黃豆富含多元不飽和脂肪酸屬高生理價蛋白，可多食用，但須注意預防磷過高。而黃豆製品，如豆乾、豆皮，因其為加工產物，要注意油脂含量及是否使用防腐劑。

< 高蛋白食物一覽表 >

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉 例
奶類	240 毫升	8	150	全脂奶粉 4 湯匙 = 低脂奶 3 湯匙 = 鮮奶 240cc
肉魚蛋類 (生重)	1 份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35 公克(約 1 兩重) = 蛋 1 個 = 6 隻草蝦仁
豆製品	1 份	7	75	1 塊板豆腐 = 五香豆干 1 塊 = 1/2 盒嫩豆腐 = 2/3 條素雞
主食類(乾飯)	1 碗	6~8	280	粥 2 碗、麵 2 碗、饅頭 1 個
水果	1 份	0	60	1 個中型橘子 = 2 個蓮霧 = 1/6 鳳梨 = 1 粒柳丁 = 1 個小蘋果
蔬菜	1 份	1	25	100 克蔬菜
油脂類	1 份	0	45	5 克植物油 = 5 克動物油
油脂類(堅果)	1 份	2	45	8 粒杏仁果 = 18 粒花生 = 40 粒南瓜子 = 15 粒開心果 = 7 粒腰果 = 2 大匙芝麻

份量計算方法如下：



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作 HD09