

高蛋白質高熱量飲食

2001 年 06 月高雄榮總營養室製訂

2024 年 02 月高雄榮總營養室四修

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、營養密度高的食物為佳(蛋白質及熱量高)，避免用大量水分稀釋食物。
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	不適用食品	選用技巧
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> • 乳酪(起司)、鮮奶油 	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 	<ul style="list-style-type: none"> • 將奶品加入菜餚、湯及點心中。 • 布丁、可可、奶昔、冰淇淋、加牛奶的濃湯，可做點心使用。 • 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
豆、魚、蛋、肉類	<ul style="list-style-type: none"> • 瘦的各類肉類 • ω-3 脂肪酸多的魚類 • 各種蛋類 • 黃豆及其製品 	<ul style="list-style-type: none"> • 高脂肪肉類 • 內臟類 	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 一天至少一個雞蛋。 • 肉類供應時，應剔除骨刺 • 肉類調味醬汁可用高油脂、高熱量之種類。 • 先鼓勵吃完肉類食品，在吃穀類、豆類或飯後水果。 • 烘培麵點時，增加蛋黃及總蛋量。
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 深綠色、深黃色蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> • 太多水分的蔬菜，如：瓜類。 • 太高纖維的蔬菜，如：竹筍、老葉、莖。 • 易產氣的蔬菜，如：洋蔥。 	<ul style="list-style-type: none"> • 蔬菜烹調後，體積較小，用油炒、澆炒醬汁均可增加熱量。 • 可將蔬菜(裹粉)炸過後當點心供應。
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮水果、果汁 • 水果乾 	<ul style="list-style-type: none"> • 過酸的水果或果汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 較大小孩可在正餐或點心中加入乾果類。 • 水果做成乾點心，減小體積，增加熱量。 • 濃縮果汁、現榨果汁比生水果較容易增加熱量。 • 水果切小塊可加蜂蜜或液狀優酪乳
全穀雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> • 除會產氣性根莖類外，其餘皆可 	<ul style="list-style-type: none"> • 具產氣性，如：甘薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)。 • 煎蘿蔔糕、炸銀絲捲等方式均可增加熱量。 • 少用糯米類產品。
油脂與堅果種子類	<ul style="list-style-type: none"> • 植物油、動物油 • 堅果種子類 	無	

