

低磷高蛋白 透析好腎利

# 腹膜透析營養守則



# 高蛋白飲食

## 高蛋白質食物對腹膜透析腎友的重要性

腹膜透析在清除廢物及水分同時，亦會流失部份的蛋白質。蛋白質為人體生長、修護組織的必需營養素，若平日蛋白質攝取不足，長期會導致營養不良、抵抗力降低、感染率上升等不良情況，因此腹膜透析腎友需要經由高蛋白質飲食補充流失的營養。

## 多補充高生理價值蛋白質

魚、肉(雞、豬、牛)、蛋、奶等動物性蛋白質，及黃豆製品，如：豆腐、豆乾等，這一類食品蛋白質利用率高，因此被稱為「高生理價值蛋白質」，建議腹膜透析腎友應多補充這類食物。



### 動物性蛋白質



蛋

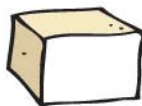


肉



魚

### 植物性蛋白質



豆腐



豆漿

## 我一天需吃多少蛋白質食物呢？\_\_\_\_\_份

醫師、營養師及護理人員會依您目前的情況來評估蛋白質的需求量，一份蛋白質食物約含7公克蛋白質，腹膜透析患者一天蛋白質需求量約為1.2~1.4公克/公斤，其中1/2~2/3須來自高生理價值蛋白質。若您的體重為60公斤，則您一天的高生理價值蛋白質需求為：

$$\begin{aligned} & 1.2\text{公克} \times 60\text{公斤} \times 1/2 \sim 2/3 \\ & = 39 \sim 52\text{公克的高生理價值蛋白質/天} \\ & = \text{約} 7 \sim 8\text{份的蛋白質食物} \end{aligned}$$

### 早餐

三明治(一個)  
豆漿(一杯)

### 午餐

肉片湯(一份)  
清蒸魚(一份)  
滷牛肉(一份)  
炒青菜(一份)  
白飯( $\frac{2}{3}$ 碗)

### 晚餐

蘿蔔排骨湯(一碗)  
紅燒里肌肉(一份)  
白斬雞(二份)  
涼拌竹筍(一份)  
白飯( $\frac{2}{3}$ 碗)

■60公斤腹膜透析患者的一天食譜範例



下列各項食物所含蛋白質約為一份



- 低糖豆漿  
(一杯240CC)



- 雞蛋(1個)或蛋白(2個)



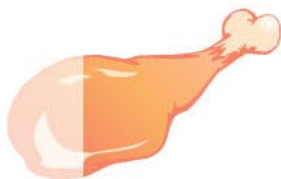
- 小方豆干  
(約1兩45公克)



- 傳統豆腐  
(約2兩半80公克，約3格)



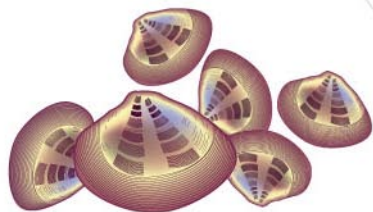
- 干絲  
(約1兩35公克)



- 雞腿  
(2/3隻40公克)

**高蛋白小技巧：**

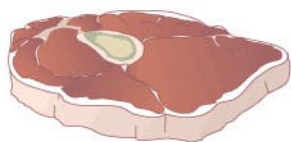
1. 鹽水雞、滷豆干、滷蛋可當做補充蛋白質的方便點心
2. 避免以油炸方式烹煮，可以火鍋或生魚片方式代替



● 文蛤(約2兩60公克)



● 劍蝦(約1兩35公克)



● 小里肌豬肉  
(約1兩半45公克)



● 梅花豬肉  
(約1兩35公克)

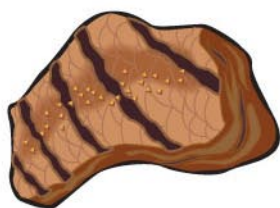


● 豬肝  
(約1兩40公克)



● 雞胸肉  
(約1兩30公克)

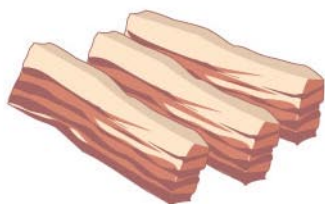




● 牛排(約1兩35公克)



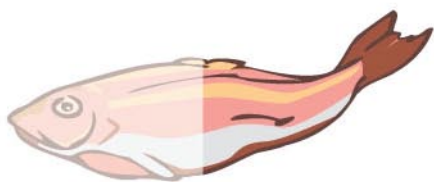
● 羊肉片(約1兩35公克)



● 牛腩(約1兩半45公克)



● 魷魷(約1兩35公克)



● 赤鯿(約1兩35公克)



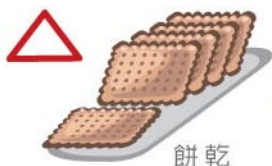
● 小卷  
(2隻約35公克)

# 低糖飲食

由於腹膜長期吸收透析液中的葡萄糖，部份腎友會有三酸甘油脂及膽固醇值過高的情形。因此需調整單糖食物的攝取，並少吃油炸食物。

## 少食單糖類食物：

加糖飲料(如：汽水、果汁、茶)、糖果、餅乾、蛋糕等：



餅乾



蛋糕



汽水

# 控水控鹽

腹膜透析腎友在水分與鹽分(鈉)的攝取上，可以不用像血液透析患者那麼嚴格限制，但仍需注意，攝取過量水分及鹽分會造成身體水腫、體重明顯增加、血壓上升、心胸比增加至50%以上，因此適度的控水控鹽是必需的。

## 少食醃製及加工製品：

醃製蔬菜(如：榨菜、酸菜)、火腿、香腸、豆腐乳、醬瓜、蜜餞。



火腿



蜜餞



醬瓜

# 低磷飲食

腎功能衰退患者因腎臟無法移除過多的磷，造成血磷上升。腎臟功能改變也會使血中鈣離子濃度下降，形成鈣磷不平衡，造成腎性骨病變，故需使用**磷結合劑**有效控制血中磷離子，可將磷結合劑(如：鈣片或胃乳片)磨粉拌於飯中進食，並減少攝取含磷高但蛋白質品質不佳的食物。

## 少食高磷食物

**五穀根莖類**：糙米、蓮子、麥片、紅豆、綠豆

**堅果類**：花生、芝麻

**內臟**：豬肝、豬腦、腰子

**乳類/乳製品**：牛奶、奶粉、乳酪、奶精

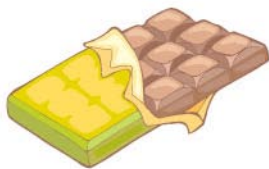


## 勿食高磷垃圾食物：

健素糖、酵母粉、可樂、三合一奶茶 / 咖啡、碳酸飲料、蜂王乳、可可粉、巧克力、洋芋片、啤酒。



可樂



巧克力



碳酸飲料



# 營養師小叮嚀

腹膜透析患者若同時有以下狀況，飲食上需特別留意：

## 1. 糖尿病

配合控制血糖藥物作用時間，依照營養師所訂定之飲食計畫，遵循「定時定量」的最高指導原則。

## 2. 低血鉀

長期腹膜透析的腎友因為透析時鉀離子會流失於透析液中，而且由於保有較多的尿量也會排出鉀離子，故可能發生低血鉀情形，因此較不需要限制含鉀成分高的食物，有時反而需要多攝取含鉀高的食物，如：綠色蔬菜及水果。

## 3. 貧血

多補充紅肉類，如：牛肉、羊肉、鴨肉...等。

## 4. 素食

多補充黃豆製品的攝取。



## 感謝

台北醫學大學陳淑子助理教授

成大醫院吳紅蓮營養師

協助「腹膜透析營養守則」審閱校定



