

腹膜透析蛋白質的攝取量



❖蛋白質的攝取量？

蛋白質-熱量營養不良 (PEM) 指蛋白質、熱量攝取低於既定參考標準或個人生理需求的建議量，造成脂肪組織與肌肉耗損。蛋白質-熱量營養不良頻繁發生於接受腹膜透析治療的病患，且已成為導致透析治療中罹病率與死亡率的一個重要危險因。幾乎半數的取腹膜透析病被發現蛋白質-熱量營養不良，由許多因素導致例如：尿毒症、感染、透析過程中白蛋白及胺基酸從腹膜流失。研究顯示，在腹膜透析的過程中，大約每天可流失約胺基酸 2-4g 以及蛋白質 5-15g。透析病人蛋白質建議量，比常人要高 ($>1.2\text{g/kg/day}$)，考慮大多數透析患者實際觀察到的攝取量往往較底 ($<1.0\text{g/kg/day}$ of protein)，建議透析患者平均需要額外補充蛋白質 0.2-0.4 g/kg/day。

❖為什麼腹膜透析腎友需要吃高蛋白質的食物？

人體的腹膜孔比血液透析人工腎臟膜孔大，中大分子易流失。所以腹膜透析在清除廢物及多餘水份的同時，亦會排除體內部分的蛋白質，因此要經由飲食將流失的蛋白質補回來。

❖蛋白質的食物有哪些？

蛋白質的食物有動物性及植物性兩種。

動物性食物：又稱為高生物價值的蛋白質，較為人體所需，因此建議多食用魚、肉、蛋、奶等動物性蛋白質食物。

植物性食物：黃豆製品如豆腐、豆漿等含較高的蛋白質，但豆類製品含磷量較高不建議透析病人長期攝取。

參考文獻：

曹長安、侯沂錚、林佳慧(2016)·營養教育合併黃豆蛋白營養品補充改善腹膜透析個案營養狀態·臺灣營養學會雜誌·41(1)，37-43。