

血液透析 蛋白質攝取

► 高蛋白飲食重要性

編印單位：DON-4-內 080
制定日期：109 年 08 月 07 日
校閱日期：111 年 03 月 31 日 第 1 版

血清白蛋白值是重要的營養指標，美國腎臟基金會建議血清白蛋白維持在 4.0 gm/dl。學者指出血清白蛋白每減少 0.1 gm/dl，死亡率就增加 10%，可見白蛋白對洗腎病人的重要性。



建議每日

體重 $\times$ 1.2 g 蛋白質 =
每天蛋白質最少攝取量



阿明體重 60 公斤
 $60 \times 1.2\text{g} =$ 一天
需要 72g 蛋白質。

► 每日最棒標準：吃兩個掌心大煮熟的魚肉

高蛋白動物性食物 建議每天至少兩掌心動物性蛋白質

			
鯖魚一掌心 10g	虱目魚一掌心 14g	鮭魚一掌心 14g	鰻魚一掌心 14g
			
豬肉一掌心 14g	雞肉一掌心 14g	牛肉一掌心 14g	羊肉一掌心 14g
			
鴨肉一掌心 14g	優格 240cc 10g	牛奶 310cc 10g	蛋一顆 7g

高蛋白植物性食物



營養補充品 市面上許多洗腎病人高蛋白專用營養品,每罐蛋白質量約17-22g

舉例一日高蛋白菜單



早餐

雞蛋一顆	7g
豆漿190cc	7g



午餐

麵一碗	6g
大雞腿	28g



晚餐

一碗白飯	7g
鯖魚手掌心大	14g
毛豆仁1/3碗	7g

參考文獻

洪宛淇、劉香蘭(2018)・漸進式血液透析與蛋白質營養需求・腎臟與透析, 30(2),97-100。 [https://doi.org/10.6340/KD.201806_30\(2\).0010](https://doi.org/10.6340/KD.201806_30(2).0010)
 謝惠靜、黃婷怡、王麗萍(2020)・改善血液透析病人血清白蛋白低下之發生率・臺灣腎臟護理學會雜誌, 19(1), 50-63。
[doi:10.3966/172674042020061901004](https://doi.org/10.3966/172674042020061901004)



影片
QR CODE



海報
QR CODE



寶建醫療
社醫法人 寶建醫院