

腹膜透析蛋白質的攝取量



❖蛋白質的攝取量？

透析病人容易有營養不良的問題，除了因胃口不佳導致營養攝取不足，透析本身為一種慢性發炎狀態，容易導致蛋白質能量流失。蛋白質能量耗損症候群(PEW):透析病人蛋白質及能量耗損，造成營養及代謝失衡的狀態。幾乎半數的腹膜透析病人被發現蛋白質-熱量營養不良，由許多因素導致例如：尿毒症、感染、酸血症，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。透析病人蛋白質攝取量建議在1.0-1.2g/kg/day，蛋白質種類以>50%的高生物蛋白質為佳，其中1/2-2/3以高生物價的蛋豆魚肉類為主，其餘以米飯、麵食來獲取熱量。

❖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。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：

紀伯叡、王曦濤、張敏育(2021)·透析病人的營養補充·腎臟與透析，33(2)，78-83。

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。

