



編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年09月27日

透析應有之飲食控制

一、前言

營養是健康的根本，食物是營養來源，六大類食物可供醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質。對透析病人而言足夠的蛋白質及熱量攝取是極重要的，若攝取不足可能導致營養不良、心血管疾病、罹病率增加、存活率降低，因此充足的營養相形之下更為重要。

開始透析治療後之飲食蛋白質攝取量較「慢性腎功能不全」時增加，於血液透析時會流失一些胺基酸（約流失1兩的肉類），因此反而要在飲食上作足量的蛋白質補充。蛋白質是維持人體生長及維護組織的必須營養素，因此建議腎友天天都能攝取高蛋白質的食物，將流失的蛋白質補回來。

二、一般原則

熱量是產生體力的主要來源，食物中的蛋白質、脂肪、醣類都可以產生熱量。蛋白質是供應身體生長及修補的原料，每次血液透析時，身體的蛋白質會經由人工腎臟流失（約一顆蛋的營養），蛋白質的需要量比未洗腎時高，故攝取足夠的蛋白質可增加抵抗力及減少感染機會。血液透析患者每日每公斤體重約需1.0~1.2gm/kg的蛋白質，其中1/2~2/3應來自高生理價值的蛋白質，1/3來自植物性蛋白質。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：周玉芳

高生理價值動物性蛋白質:人體利用較好蛋白質,可用於修補或維持肌肉強壯。如:雞、鴨、魚、牛、蛋、牛奶等。

低生理價值植物性蛋白質:豆類製品(豆腐、豆乾、豆漿、黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆、碗豆仁)、麵筋製品(麵筋、麵腸)、堅果類(瓜子、花生、腰果、杏仁果)五穀雜糧等。

三、貧血飲食透析病人貧血的原因:

1. 製造紅血球生成素(EPO)減少
2. 因尿毒素影響,造成紅血球壽命縮短
3. 營養缺乏
4. 鐵質缺乏
5. 維生素缺乏
6. 洗腎時血漏失

四、貧血飲食貧血病人飲食原則:

1. 攝取高生物價值的蛋白質,如魚、肉、蛋、奶類。
2. 攝取含鐵質豐富的食物,如紅色肉質之牛肉、鮭魚、肝臟、蛋黃、牛奶等。
3. 補充 Vit C 含量高的食物,促進鐵質的吸收,如:深綠色、黃紅色的蔬菜水果(蕃茄、柑橘、蕃石榴、檸檬等)。