



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

血液透析病患的營養需知-高蛋白飲食

一、營養不良會有什麼影響

蛋白質是人體生長、修護組織的必要營養成份，若攝取不足會造成營養不良、抵抗力降低、影響透析的治療效果並增加死亡率及罹病率，所以我們建議血液透析病患血清白蛋白應維持在 4.0 g/dl 以上。

二、為什麼要攝取足夠的熱量與蛋白質

足夠的熱量，所攝取的蛋白質才能被身體利用，血液透析病人的熱量每公斤需要 30-35 大卡，蛋白質每公斤需要 1.0~1.2 公克。熱量來源建議以米飯、麵條、饅頭為主，蛋白質要有 1/2-2/3 來自於雞、鴨、魚、豬、牛、羊、蛋，素食者或老年人咀嚼力不好的可選擇豆腐、豆乾、豆漿、豆包。

三、各類食物的熱量及蛋白質含量

食物種類	份量	蛋白質含量	熱量(大卡)	食物種類及份量
奶類	240ml	8 公克	150	鮮奶 1 杯，全脂奶粉 4 湯匙。
蛋類	1 顆	7 公克	75	雞蛋鴨蛋(每個約 55 公克)。
肉類	1 份	7 公克	75	豬、牛、羊、雞肉、鴨肉 1 兩(1 兩肉:約 35 公克); 各種魚類海產類 1 兩。
水果	1 份	0 公克	60	1.5-2 個蓮霧=1 個小蘋果 =1 個柳丁=1 碗 8 分滿鳳梨 =1 碗 8 分滿芒果=1 碗 8 分滿西瓜(拳頭大的一粒切塊的 8 分滿)
蔬菜	1 份	0 公克	25	100 公克蔬菜

食物種類	份量	蛋白質含量	熱量(大卡)	食物種類及份量
油脂	1份	0	45	1平匙植物油=5cc

什麼是一份蛋白質??

利用手掌來估量蛋白質攝取量，當您選擇魚或肉類蛋白質 份量計算方式：

- ★一般女生的手掌通常相當於 3份蛋白質
- ★中等身材男性的手掌通常相當於 4份蛋白質
- ★身材壯碩男性的手掌通常相當於 5份蛋白質

四、我一天需要多少蛋白質？

假如您的乾燥體重是 60 公斤，每公斤應攝取 1.2 公克，一天所需要的蛋白質是 72 公克，1/2-2/3 來自魚肉蛋的優良蛋白質，故應攝取(72 公克 X 2/3=48 公克)=7 份優良蛋白質(48/7 公克=約 7 份)

透析病患乾體重(公斤)	每日攝取份數(蛋白質食物)
80	9份(3個手掌的魚肉蛋)
75	8-9份(2.5個手掌-3個手掌的魚肉蛋)
70	8份(2.5個手掌的魚肉蛋)
65	7-8份(2個手掌+3指-2.5個手掌的魚肉蛋)
60	7份(2個手掌+3指的魚肉蛋)
55	6-7份(2個手掌-2個手掌+3指的魚肉蛋)
50	6份(2個手掌的魚肉蛋)
45	5-6份(1.5個手掌-2個手掌的魚肉蛋)

如果吃得很少可以飲用透析配方奶補充蛋白質

品名	蛋白質含量	熱量
普寧腎 1 瓶	19.1 公克	425 卡
立攝適 1 瓶	21.5 公克	475 卡
完善營養素 1 瓶	17 公克	467 卡
力增 1 瓶	19.1 公克	425 卡
三多補體康慎康 1 瓶	19.2 公克	425 卡
元氣強 1 包	8.4 公克	103 卡

若有任何問題請電洽：
總機：(07)8036783 轉 3930 或 3933
小港醫院血液透析室關心您