

低蛋白點心飲食原則

適當的營養支持在腎臟病人的照顧上扮演十分重要的角色。一般在病人須嚴格限制蛋白質攝取的情況下，容易造成熱量攝取的不足，引起身體組織蛋白質的分解，進而加重腎臟的負擔。於此時則建議需藉由一些含高熱量而極低蛋白質的低蛋白食物來補充身體所需的能量。適用對象為：(1) 腎功能不全；(2) 慢性腎衰竭；(3) 尿毒症病人。

飲食原則

市面上常見的低蛋白點心食材，包括有以下四大項：

- ☉ 低蛋白澱粉類：如冬粉、米粉、粉圓、西谷米、粉皮、蓮藕粉、太白粉、玉米粉、地瓜粉、澄粉等食品。
- ☉ 砂糖、果糖及蜂蜜等精緻糖（糖尿病腎病變病人不適用，但可以代糖取代）。
- ☉ 油脂類：建議可選用植物性油脂較為適合。
- ☉ 市售低蛋白熱量補充配方：如糖飴及益補等商業配方
- ☉ 可依營養師建議添加糖飴或益補等的低蛋白配方，來增加熱量的攝取。亦可選用下列市售低蛋白食品，但若為糖尿病腎病變病人則不適合含糖高的市售點心：
 - a. 果凍、茶凍：如蒟蒻小椰果、茉莉茶凍。
 - b. 小羊羹：如義美小羊羹。
 - c. 西米露：如大成西米露。

- d. 肉圓、水晶餃及腸粉：其外皮主要成分為地瓜粉及太白粉，攝取時應避免內餡肉類的攝取。
- e. 蚵仔煎：蚵仔煎中所含的蛋及牡蠣，皆屬於含高蛋白的食物，攝取時應依照營養師的建議適量或避免食用，以免過多蛋白質的攝取。

低蛋白食譜範例

檸檬西米露 (粉圓)	將西谷米 (粉圓) 煮熟後加糖及少許檸檬汁即可。
炒冬粉 (米粉)	冬粉 (或米粉) 先以冷水浸泡，再加油、青菜、蔥等炒熟。亦可涼拌。
梅汁蓮藕羹	蓮藕粉用開水沖泡後，加糖及少許酸梅汁拌勻即可。
水果涼圓 (或芋圓、地瓜圓)	購買現成產品涼圓煮熟後，加上您喜愛且合適的水果及糖即可。
果凍	將洋菜加水煮化後，加上果汁、水果待涼結凍即可。

108.06 10-A5-053