

# 血液透析的飲食原則

93.10 初制

102.08 五修

1、攝取足夠的**蛋白質**，每公斤體重 1.2 公克高蛋白質，每日蛋白質需要量中至少 1/2~2/3 來自『高生理價蛋白質』的食物。

\*什麼是優質蛋白質(高生理價蛋白質)?

食物中含有足量『必須胺基酸』(共八種)，且比可提供良好的生長及氮平衡者，其食物來源主要來源如：雞蛋、牛奶、肉類、魚類等。若您是純素者，最好能改為蛋奶素則蛋白質之品質會較完整，一般來說植物性之蛋白質來源應以豆包、豆腐、素肉絲為主要並控制蛋白質的攝取量。

2、攝取足夠的**熱量**，以維持理想體重及可節省蛋白質的使用，當熱量攝取不足時，身體組織會由飲食中攝入的蛋白質分解或體組織蛋白質分解等轉供熱量需求，因而產生過多含氮廢物增加腎臟負擔。

\*什麼是熱量?

熱量是由營養素中之蛋白質、油脂、碳水化合物提供。

3、有血脂肪異常時，如何藉由飲食控制降低血中膽固醇及三酸甘脂？

- (1) 禁食高膽固醇的食物，如：內臟類(豬肝、豬腦、豬心、腸子等) 蛋黃類(蛋黃、蝦卵、蟹黃、烏魚子等)、動物油(豬油、牛油、奶油等)。
- (2) 烹調用油應採用富含單元不飽和脂肪酸之植物油，如橄欖油、花生油、菜籽油等。
- (3) 不宜攝取過多純糖類，如蔗糖、果糖等。
- (4) 戒煙、戒酒、多運動。

新北市立聯合醫院洗腎室關心您的健康  
聯絡電話:(02)29829111 分機 3305 或 3304  
(02)22575151 分機 2323 或 2322