

低蛋白質飲食



長庚醫療財團法人 編印

壹、定義

低蛋白質飲食是控制飲食中蛋白質的含量，並提高飲食中高生理價值蛋白質的比例。蛋白質會經由代謝作用產生尿素、尿酸等含氮廢物，這些廢物再經由腎臟排出體外，當腎功能下降，腎臟無法有效排出含氮廢物時，控制飲食中的蛋白質，除了可以減少含氮廢物之產生及尿毒危險外，亦可減少腎臟及肝臟的負擔。

貳、適用對象

- 一、腎病症候群。
- 二、急、慢性腎衰竭。
- 三、未規則透析之尿毒症患者。
- 四、嚴重肝硬化須限制蛋白質攝取者。

參、哪些食物含有蛋白質

蛋白質可分高生理價值及低生理價值蛋白質。

- 一、高生理價值蛋白質，如魚、肉、黃豆製品（豆腐、豆干、豆漿）、蛋、奶類，在控制蛋白質下，必須有 50%以上來自高生理價值蛋白質，其吸收利用率較高。
- 二、低生理價值蛋白質，如五穀根莖類、麵筋、米飯、麵條、紅豆、綠豆、薏仁，其吸收利用率較差。

肆、每日蛋白質攝取標準

正常人每天蛋白質的攝取量為每公斤體重 0.9~1.0 公克，罹患腎臟疾病者應限制每日蛋白質攝取量，請洽詢營養師依個別性量身計算。每日低蛋白質飲食攝取中，其 50~70%來自高生理價值的蛋白質，如：魚、肉、黃豆製品、蛋、奶類，其餘供給則由米飯、麵食、蔬菜及水果等低生理價值蛋白質。

伍、如何選擇低蛋白質飲食

依每日蛋白質的建議攝取量，選擇飲食建議如下：

一、每日攝取蛋白質 20 克

- (一) 每天攝取一份肉類(約一兩)，一份牛奶(約 240 cc)，主食可食用冬粉。
- (二) 不足之熱量可補充低蛋白的食物或點心，如：冬粉、米粉、粉圓、蓮藕粉、西谷米、地瓜粉、澄粉(去筋麵粉)等澱粉製品，這些食物煮熟時，呈現透明狀。

二、每日攝取蛋白質 40 克

- (一) 一份牛奶(約 240 cc)，三份肉類(約 3 兩)，主食每日可食用 1.5 碗乾飯或 3 碗稀飯。
- (二) 不足之熱量可補充低蛋白的食物或點心，如：冬粉、米粉、粉圓、蓮藕粉、西谷米、地瓜粉、澄粉(去筋麵粉)等澱粉製品，這些食物煮熟

時，呈現透明狀。

三、每日攝取蛋白質 60 克

(一) 一份牛奶(約 240 cc)，五份肉類(約五兩)，主食每日可食用 2 碗乾飯或 4 碗稀飯。

(二) 不足之熱量可補充低蛋白的食物或點心，如：粉圓、蓮藕粉、西谷米、地瓜粉、澄粉(去筋麵粉)等澱粉製品，這些食物煮熟時，呈現透明狀。

陸、低蛋白質飲食注意事項

一、控制蛋白質的同時，米飯類的攝取量受到限制容易造成熱量不足，會引起身體組織蛋白質的分解以致日漸消瘦抵抗力變差，故需多食用含熱量高，而蛋白質極低的食物補充，以維持理想體重為原則。

二、避免食用低生理價值蛋白質含量高的植物性蛋白質，如：乾豆類(紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆、麵筋製品(麵筋、麵腸、烤麩)。

三、善用烹調技巧，可選擇花椒、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味，並利用蒸、煮、滷或烤之方式，增加食物美味，促進食慾。

柒、建議看診科別：營養諮詢門診

捌、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2323

台北院區(02)27135211 轉 3564

林口院區(03)3281200 轉 2451

桃園院區(03)3196200 轉 2082

嘉義院區(05)3621000 轉 2101

雲林院區(05)6915151 轉 2111

高雄院區(07)7317123 轉 8425、8426

鳳山院區(07)7418151 轉 3410

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N613 10.1x21.5cm 104 年

<http://www.cgmh.org.tw>

