



透析病人蛋白質攝取護理指導

2019.11 制定
2023.01 審閱

一、什麼是蛋白質：

蛋白質為人體生長、修護組織的必需營養素。若體內長期缺乏蛋白質，則會導致營養不良，抵抗力降低、感染率上升等不良情況。

二、一天中所需蛋白質的需求量：

血液透析病人每天每公斤體重至少須攝取 1.2克的蛋白質，並以高生物價的蛋白質為主，此類蛋白質在身體的利用率較高，可有效用來合成體內蛋白質、修補身體組織及維持肌肉強壯，素食者攝取大豆蛋白須注意監測營養狀況。

三、蛋白質攝取：

- (一) 透析過程中容易有氨基酸與蛋白質的流失，應提高蛋白質的攝取。
- (二) 蛋白質的需要依病情、透析治療的方式及次數而所有不同，建議維持血中白蛋白的濃度至少在 4.0g/dl以上，以減少合併症，降低死亡率。
- (三) 蛋白質的來源最好是來自利用率較高的動物性蛋白質，如：雞、鴨、魚、肉、蛋、牛奶（宜選用洗腎適用配方的牛奶），減少食用加工品；奶蛋素食者可用黃豆蛋白及蛋類補充蛋白質；全素者可用黃豆製品或黃豆蛋白代替肉類，補充蛋白質。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康