

低蛋白質飲食原則--慢性腎臟病人專用

◎為何要限制蛋白質？

當我們攝取食物中的蛋白質後，經代謝產生的廢物從腎臟排出，所以必須控制蛋白質的攝取量，減少腎臟的負擔，但並非攝取越少的蛋白質越好，因為蛋白質是人體生長與組織修復的重要營養素，因此應該攝取適量的蛋白質，並補充足夠的熱量、礦物質和維生素，以維持良好的營養狀態。

◎我一天需要吃多少的蛋白質食物？

慢性腎臟病分期	每公斤體重所需蛋白質
第1-4期	0.6-0.75公克
第5期 (尚未透析前)	0.6公克

如果您的體重為60公斤，現在是慢性腎臟病第4期，換算成份數(7公克的蛋白質等於一份)，則您一天需要吃 6份 蛋白質食物 =
 $60\text{公斤} \times 0.75\text{公克} \div 7\text{公克} = \underline{6}\text{份蛋白質}$

◎『一份』的蛋白質食物 = 7公克的蛋白質，估算方式如下方說明

 一份蛋白質 約3根手指 大小的肉片	 約2湯匙 瘦肉	 肉或魚 一兩 (約35公克)	 全蛋一顆 或 蛋白2個	 約半盒 的嫩豆腐
--	---	--	--	--

◎以下為一份的蛋白質食物範例

 豆漿一杯 (260ml)	 白飯一碗 (250公克)	 豬肉水餃 約7顆 (90公克)	 蝦仁 (約30公克)	 豆干2片 (約40公克)
---	--	---	--	--

說明：1.以食物可食部分尚未煮熟時的重量計算
2.照片內皆為同尺寸之餐具，秤重皆使用同一個磅秤