

# 慢性腎臟疾病的營養治療～低蛋白點心DIY

台中榮總營養室

近十幾年來，洗腎病人有逐年增加的趨勢，洗腎病人的健保支出已成為醫療資源上的沈重負擔。依據衛生署公佈的98年國人十大死因中，第10位為腎炎、腎徵候群及腎性病變，影響人體的健康甚鉅。如何藉由良好的營養評估及攝食低蛋白飲食，減緩慢性腎臟病的進行，延後病人進入洗腎的時間，是慢性腎臟疾病病人營養治療的重要課題。

## 為什麼要使用低蛋白飲食？

當腎臟發生病變時，無法將含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血液中，引起中毒現象（如：尿毒症），同時也會造成體內電解質（鈉、鉀或磷離子）的不平衡，為避免這些現象造成傷害，須使用低蛋白飲食，並配合足夠的熱量，依病人狀況限鈉、磷、鉀，供生理代謝需要，減少代謝廢物的產生，以防止負氮平衡。

## 低蛋白飲食的能量來源？

限制蛋白質的攝取下，必須由蛋白質含量極低的食物提供熱量。● 低氮澱粉：冬粉、粉條、粉皮、粉圓、西谷米、藕粉、太白粉、地瓜粉、玉米粉及澄粉等。● 精緻糖：砂糖、冰糖、蜂蜜等。● 葡萄糖聚合物：糖飴、麥芽糊精。● 油脂類：沙拉油等。三餐主食可由部分由低氮澱粉取代，菜餚中可以太白粉、地瓜粉或玉米粉芲芡，並別忘了補充低蛋白點心，以攝取足夠的熱量。

## 低蛋白點心DIY~ 食譜舉例與成份分析