

低蛋白質飲食，夠營養嗎?!

劉容秀營養師

這是病患剛開始食用「低蛋白質飲食」時，常有的疑惑。以低蛋白質 40 公克的飲食為例：平均每餐約有一兩肉(約 30 公克)，2 份主食類(約半碗飯)，另有一份低蛋白質菜餚，以及青菜。當蛋白質的限制量更低時，所能攝取的肉類及主食類的量會更少。

低蛋白質飲食是屬於治療性飲食的一種。治療性飲食是以均衡飲食為基礎，依據不同病情的需求而調整飲食中熱量、蛋白質、脂肪、醣類、礦物質等營養素的飲食，同時提供適當的營養，以配合醫師的治療。

正常健康人蛋白質的需要量約為每公斤體重 0.8~1.1 公克。以每日均衡的飲食為例：

類別	份量	蛋白質量	份量單位說明
五穀根莖類	3 碗	24 公克	每餐：飯 1 碗(200 公克):或中型饅頭 1 個或吐司麵包四片等
奶類	1 杯	8 公克	每杯：牛奶一杯(240c. c.)
蛋豆肉魚類	4 份	28 公克	每份：肉或家禽或魚類一兩(約 30 公克)或豆腐一塊(100 公克)或豆漿一杯(240c. c.)或蛋一個
蔬菜類	3 碟	-	每碟：蔬菜三兩(約 100 公克)
水果類	2 個	-	每個：中型橘子一個(100 公克)或蕃石榴一個
油脂類	2~3 湯匙	-	每湯匙：一湯匙油(15 公克)

均衡飲食中全日的總蛋白質量約 60 公克。而低蛋白質飲食的調整以此為基礎向下調整蛋白質量，並補充足夠的熱量。

※ 何時開始採用低蛋白質飲食呢?

1. **腎病患者**：腎病本身有不同的階段。當腎臟發生病變時，無法將含氮廢物排出，以致過多的含氮廢物堆積在血中，引起不適的現象(如尿毒症)。而早期腎功能不全時，給予控制飲食中的蛋白質，可以減少尿毒的產生，進而延緩腎功能的衰退，所以蛋白質攝取量以每天每公斤 0.6 公克為宜，熱量攝取每天每公斤體重 30~45

大卡。對成人腎病症候群的患者，適度的限制飲食中蛋白質的量，可減少腎病症候群患者尿蛋白的產生，建議每天每公斤體重 0.8~1.0 公克。如有其他相關症狀如：高血鉀、高血磷、水腫、高血壓等請依醫師或營養師指示做部分飲食調整。

2. **肝病**患者：肝病本身有不同的病程。對於經常有肝昏迷傾向的病人，每天可供應蛋白質每公斤體重 0.5~0.7 公克，但是熱量至少需達到 1600~1800 大卡。一週後若病情穩定，可逐步調整，直到每公斤體重 1 公克蛋白質為止。一旦有肝性腦病變的症狀產生，應即刻將蛋白質的供應量降至每日 25~35 公克。如有深度昏迷的情況產生，則應暫時停止供應蛋白質，改以醣類或脂質做為熱量來源，但脂質的供應需適量，以避免脂肪吸收不量。由於氨 (ammonia) 也被視為是造成肝昏迷的因素之一，所以應避免產氮量高的食物，如：香腸、火腿、腊肉、乳酪、花生醬及筋皮類的食物等。其他症狀如：水腫、脂瀉、便秘等，以及相關注意事項，請依醫師或營養師指示做部分飲食調整。

採用「低蛋白質飲食」治療時，應該注意以下幾點：

1. 控制蛋白質的同時，須配合足夠熱量的攝取，因為熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生，熱量之攝取以維持理想體重為原則。臨床上常見限制低蛋白質飲食而熱量攝取不足的情形。所以應特別注意熱量的攝取。
2. 每日建議攝取的蛋白質量，其中 50~75% 需來自高生物價的蛋白質，如：雞蛋、牛奶、雞、鴨、豬、牛等肉類。
3. 米、麵類及其製品等均含有相當量的低生物價的植物性蛋白質，不可隨意食用，請依營養師設計的份量食用。
4. 在蛋白質限制下，每日所需熱量，可由下列含熱量高但蛋白質含量極低的食物補充，如：白糖、蜂蜜、水果糖、糖飴.....等，低氮澱粉類(如：澄粉、太白粉、藕粉.....等)材料，可以做出可口且熱量高的低蛋白質點心。
5. 禁食低生理價蛋白質含量高的植物性食品：

— 綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等豆類

— 麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品

— 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類