

低蛋白飲食 (Low protein Diet)

可分為 (1) 腎蛋白 (2) 肝蛋白

腎蛋白

- ▣ 定義：腎臟疾病或肝臟疾病，將飲食中的蛋白質加以調整的飲食。蛋白質分為0, 20, 30, 40, 50, 60公克，熱量30~35大卡/公斤體重。
- ▣ 原則：
 - 1.減少蛋白質攝取量，蛋白質來源2/3為高生物價食物
 - 2.鉀、鈉、磷及水也需計算
 - 3.不足的熱量由低氮澱粉類及油脂製作的高熱量低蛋白點心補充
- ▣ 適用：
 - 1.腎病症候群者
 - 2.急、慢性腎衰竭者
 - 3.腎臟移植者
- ▣ 注意：應考慮患者個人特殊臨床、生化檢查情況，再決定飲食限制（鉀、鈉、磷及水）。
- ▣ 供應餐次：四餐(三正餐及一份夜點)。



低蛋白飲食 (Low protein Diet)

可分為 (1) 腎蛋白 (2) 肝蛋白

肝蛋白

- ▣ 定義：腎臟疾病或肝臟疾病，將飲食中的蛋白質加以調整的飲食。蛋白質分為0, 20, 30, 40, 50, 60公克，熱量30~35大卡/公斤體重。
- ▣ 原則：
 1. 減少蛋白質攝取量，但蛋白質來源1/2需採高生物價食物，同時配合選擇含BCAA（支鏈胺基酸）高的植物性蛋白質供應。
 2. 不足的熱量由低氮澱粉類製作的高熱量低蛋白點心補充。
 3. 植物性食物提供較多的膳食纖維質可預防便秘，並減低腸內菌滋生氨。
 4. 若是水腫及腹水的情形嚴重，應限制鈉的攝食量，每日以500~1500毫克鈉為宜。
- ▣ 適用：肝昏迷，慢性肝病（肝硬化）、脂肪肝患者
- ▣ 注意：
 1. 若患者是高代謝異化症或營養不良者可增加熱量的供給。(35~45大卡/每公斤體重)。
 2. 應考慮患者個人特殊臨床生化情況，補充維生素、礦物質如：鈣、鐵。
- ▣ 供應餐次：四餐(三正餐及一份夜點)。



低蛋白飲食 (Low protein Diet)

可分為 (1) 腎蛋白 (2) 肝蛋白

《一日營養供應量》

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	40~45	45~50	200~220	1400~1500

《一日食譜範例》

腎蛋白 / 肝蛋白



早餐	午餐	晚餐	夜點
白稀飯 白饅頭 蔥香雞絲 拌大頭菜 炒青菜	乾飯 彩椒肋排 芹菜煎餅 什錦胡瓜 炒青菜 田園鮮蔬湯 水果	乾飯 清蒸鱈魚 炒粬條 蒜香茄子 炒青菜 薑絲冬瓜湯 水果	益補+糖飴

附註：1. 早餐可勾選中式或西式。 2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。



主食選擇

- ❑ 中式早餐主食供應稀飯。
- ❑ 西式早餐主食輪流供應奶油吐司、白吐司、大亨堡等。
- ❑ 午、晚餐主食可選擇乾飯、稀飯、麵條。

乾飯



稀飯



麵條

