

低蛋白飲食與足夠的熱量

黎佩軒營養師

低蛋白飲食常用於慢性腎臟病人，且需要限制蛋白質攝取量者。蛋白質是人體所需的三大熱量營養素之一，攝取適量的蛋白質具供應熱量、建造與修補人體組織等作用，但其在體內代謝所產生的含氮廢物，對於腎臟有病變的人來說卻是一種負擔。一般限制為每天每公斤體重 0.6~0.8 公克的蛋白質。

低蛋白飲食需搭配足夠的熱量

人體為了維持正常的生理功能，在熱量攝取不足時，身體組織的蛋白質會先被代謝分解，以提供身體能量所需。但在提供身體能量所需的同時，這些蛋白質代謝產生的含氮廢物(尿素、肌酸酐等)也會跟著升高。尿素主要經由腎臟排泄，如此的惡性循環更加重了腎臟的負擔。

此外，當飲食當中的蛋白質被分解代謝以供能量使用時，能用來建造、修補組織的蛋白質含量相對減少，使在限制蛋白質的狀況下體內的蛋白質更加的缺乏。

選用低蛋白質食物來補充熱量

醣類和脂質又稱「蛋白質的節約物質」，若飲食中含有足量的醣類及脂質做為熱量之來源時，可減少蛋白質的消耗。因此，限制蛋白質的餐點，可以選用醣類和油脂類的食物做為供應人體的熱量來源。那麼可以選用那些東西來做熱量的補充呢？

- (1) 低氮澱粉類：如澄粉、太白粉、玉米粉、地瓜粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、粉條、西谷米、粉圓、粉粿等。
- (2) 精製糖：如砂糖、紅糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
- (3) 葡萄糖聚合物：如糖飴。
- (4) 油脂類：如橄欖油、沙拉油等。

本室供應的低蛋白飲食中有四道菜，除了主菜、副菜、青菜(或是兩道青菜)外，還有一道低蛋白菜餚，常見的有炒米粉、炒冬粉及煎餅等。此外，在下午的點心時間會供應藕粉羹、西谷米甜湯等低蛋白點心。這些菜餚及點心皆由上述所提的食材相互搭配組合製作而成。

足夠熱量的攝取外，蛋白質的選擇應以優質的蛋白質較佳

胺基酸是蛋白質的基本元素，而其中有九種胺基酸不能由人體自行製造，稱為必需胺基酸。這些胺基酸需由食物中提供，無法於人體內合成。故在限制蛋白質的情況下必須選用含有足夠必需胺基酸的高生物價蛋白質，如：雞蛋、牛奶、魚類、肉類及黃豆製品，使攝食進入體內的蛋白質能獲得更好的利用。與高生物價蛋白質的相對應的為低生物價蛋白質，其中缺乏一種或多種必需胺基酸，如：五穀根莖類所含之蛋白質、乾豆類(黃豆除外)、堅果類及麵筋製品。

反之，攝取品質不佳的蛋白質會使得身體組織的蛋白質分解代謝增加，導致活性蛋白質的減少以及增加腎臟對含氮廢物的負荷。

總結

- (1) 在限制蛋白質的飲食中，除糖尿病引起的腎臟病外，宜選用醣類及脂質做為熱量的補充來源。
- (2) 蛋白質的選擇以高生物價的蛋白質食物為優先，因其所含之必需胺基酸的種類較齊全。
- (3) 本室低蛋白飲食餐點中有炒米粉、炒冬粉、煎餅等菜餚及藕粉羹、西谷米甜湯等點心，其飲食設計乃基於此兩大原則。