

「蛋白質」為人體及骨骼肌肉生長重要的營養元素，提供著每天日常活動的能量。洗腎過程易造成蛋白質流失，約有百分之四十以上的洗腎病人有蛋白質不足情形，並隨著年齡的增加，吃的少及經常久坐不動，易造成營養不足、肌肉流失，導致肌肉無力。所以長期洗腎病人要補充足夠蛋白質才能幫助肌肉生長，並配合適當的運動，增加骨骼肌肉的平衡能力，減少跌倒發生。

一、足量蛋白質，強化肌肉

1. 每次進行洗腎治療時會流失約**6-8克**蛋白質，所以飲食上需補充蛋白質的原則，如：洗腎病人蛋白質攝取量：每天**1.2公克/公斤體重**（如：**50公斤×1.2公克=60公克**），大約可以吃**8-9份**蛋白質（一份=7克蛋白質）。

2. 一般女生的手掌大小可視為**3份**，身材高大的男生大多為**5份**肉。每餐食用自己掌心大小份量的蛋白質。

3. 蛋白質攝取方式應均勻分配於早、午、晚三餐，不要集中於某一餐。

4. 蛋白質來源有一半來自高品質蛋白質，如：奶、蛋、魚、牛肉、雞肉、鴨肉、羊肉、黃豆等。

5. 若是因慢性病有飲食禁忌，如：糖尿病、高血壓等，或者牙齒咀嚼功能變差、味覺改變等，導致胃口差、食量小，建議兩餐中間及睡前補個小點心，例如：豆漿、豆花、牛奶或一顆蛋。

二、選擇適合個人運動，有效增加肌力

除了補充蛋白質營養，運動也不可缺少，洗腎病人骨骼肌的力量可因運動訓練而增加。運動可以做阻力型運動，有效增加洗腎病人的肌肉力量，例如：

(1) 用裝滿**600cc**寶特瓶的水當作啞鈴慢慢的上下舉動、

(2) 坐在椅子上慢慢地先抬起一隻腳，將膝蓋伸直，再放回原處（運動次數視個人體力做調整）。

三、飲食與運動雙向進行，避免跌倒危害

日常生活中可以飲食及運動雙向進行，能增加免疫力外，更能提升肌肉力量，預防跌倒發生。