

足夠的蛋白質可增加抵抗力，減少生病的機率，同時提高存活率；攝取不足會造成貧血、水腫、抵抗力降低及肌肉無力，可由血中白蛋白及透析前血中尿素氮的值，了解蛋白質的攝取是否適當，白蛋白的正常值為3.8-5.3 g/dl。

每次洗腎流失的蛋白質量，相當於流失一個蛋的蛋白質或一兩肉所含的蛋白質或一杯240cc鮮奶所含的蛋白質。一般營養指標以血中白蛋白作指標，白蛋白愈高，表示洗腎病患長期預後愈好；但補充過多的蛋白質，也可能有高血磷，高尿素氮的危險，所以要注意攝取「足夠但限量」的蛋白質。一般透析患者，每天攝取蛋白質的量應在1.2-1.5公克/公斤(即60公斤的人每天應攝取70-90公克的蛋白質)。

在均衡攝取六大類食物及熱量足夠之下，通常蛋白質的需要量至少2/3來自高生理價值的動物性蛋白質，如蛋、魚、牛奶、豬肉、牛肉，其含有豐富氨基酸、維生素B群及鐵質，可以修復及建造組織，洗腎病患每天應該要攝取5~8份的魚肉蛋奶類；其餘由低生理價值的植物性蛋白質供給，如米飯、麵粉製品、蔬菜及水果供給。豆類、麵筋、堅果類(如花生、瓜子、核桃、腰果)等屬於低品質蛋白質的食物。另素食者可以黃豆製品作為蛋白質的來源。

附註：多少算是一份魚肉蛋奶？

一兩的肉、一半的盒裝豆腐、四小塊傳統豆腐，一顆蛋都是算一份。