

「蛋白質」是維持人體及肌肉骨骼生長、修護組織的重要營養元素。洗肚子的腎友，每日藉由腹膜清除體內水分及毒素廢物的換液過程中，體內的蛋白質會因為腹膜孔洞太大而流失，一天約流失 **8~12 公克**。然而當腹膜炎發生時，蛋白質的流失會更多，一天約 **20~30 公克**。因此腎友每日攝取足夠高蛋白質的食物，才可將流失的蛋白質補充回來。當蛋白質不足，容易出現疲勞、倦怠、肌肉無力或傷口癒合不佳，更容易增加感染機會或增加住院率及死亡率；因此如何在洗肚子的生活中，維持蛋白質平衡，是一件重要的課題！

一、如何知道每日蛋白質所需要量？

1. 洗肚子的腎友每日蛋白質需要量為**1.2至1.5公克/公斤體重**（例如：**60公斤×1.2至1.5公克=72~90公克**），約**10~13份蛋白質**（1份=7公克蛋白質）。
2. 利用簡單的方式以手掌計算，一般女生以一個手掌大小，大約為**3份蛋白質**；一般男生以一個手掌大小，大約為**5份蛋白質**。

二、如何選擇正確的蛋白質來源？

1. 以動物性的蛋白質為優先，例如：魚、家禽類、豬肉、牛肉、蛋、奶類...等。對於素食者，植物性蛋白質中以黃豆製品為優先考量，例如：豆漿、豆腐、豆花...等。
2. 攝取蛋白質食物，應以「原型食物」為主，以蒸煮滷烤為健康烹調方式，不要使用加工食品，例如：罐頭、肉乾、肉鬆...等。
3. 蛋白質攝取方式應平均分配於早、午、晚三餐，不要集中於某一餐，可讓蛋白質的消化吸收更好。
4. 市售鮮奶所含的磷成分較高，應避免攝取。可選用透析專用配方奶替代市售鮮奶。

三、安排適當的運動，有效增加肌耐力：

1. 利用腹膜透析換液排出時，雙手抬高、臀部以鐘擺方式緩慢左右搖晃，以利透析液排出，也可達到肌肉骨骼適當伸展的目的。
2. 依據自己體能狀況，採漸進方式，進行運動，例如：每日走路**30分鐘**、騎（固定式）腳踏車**20-30 分鐘**...等。洗肚子的腎友需要比一般人攝取更多蛋白質，將流失的蛋白質補回來，若抽血發現有蛋白質低下或是有任何問題，請立即與您的護理師討論正確的飲食方向，才可維持好蛋白質的平衡。