

透析病人的血清白蛋白值是重要的營養指標，美國國家腎臟基金會對腎衰竭病人所制定的臨床指引中建議，透析病人血清白蛋白維持在**4.0 gm/dl**。有學者指出透析病人血清白蛋白每減少**0.1 gm/dl**，則死亡率增加**10%**，提高白蛋白可增加存活率、降低住院率，可見白蛋白對透析病人的重要性。透析病人再透析治療中易造成蛋白質流失，約有**1/3**血液透析病人有蛋白質之營養不良情形，營養不良會造成死亡率提升。＊造成營養不良的原因有：**1**、營養攝取不足。**2**、流失增加，例如：血液流失，**100 ml**血液等於**14~17 g**蛋白質。**3**、蛋白質分解代謝增加，每次透析過程中會損失**6~8 g**蛋白質。＊護理指導重點及改善方法：**1**、透析病人常因尿毒素的累積，導致噁心感及味覺改變的情形，故鼓勵病人每次進食前漱口，保持口腔乾淨且充滿水份後，才容易感受到食物的味道。同樣的，適當的調味則可讓食物更美味，血液透析飲食並不是無鹽飲食，鹽的攝取也不是越低越好，應該適當攝取。**2**、建議每日蛋白質攝取量為**1.2 gm/dl**，食物中蛋白值至少**50%**以高生物價蛋白質為主，例如魚、肉、蛋、奶及黃豆製品。**3**、針對胃口差及牙齒功能不佳的病人，蛋與豆腐是很好的蛋白質來源，可以使用蒸蛋拌飯取代稀飯或用豆腐拌飯。肉類可選擇魚肉，魚肉比豬肉易咀嚼也好消化，可再煮魚時加入薑絲一起煮，減少病人的噁心感。雞肉與豬肉亦可採用燉煮的方式，吃肉少喝湯，避免血鉀過高。食用此類食物需配合磷

結合劑使用。4、適當的補充口服營養補充品，如普寧腎、元氣強等營養品，可將營養補充品加入蛋中一起煮成蒸蛋或製成點心，如洋芋濃湯、芋泥奶羹等...(如有需要食譜可向血液透析室索取)。經由上述所教導的方法仍無法使白蛋白改善，則可經由醫師建議使用靜脈注射營養品，如胺基酸、白蛋白等。

* 認識食物中蛋白質含量：

奶類（全脂奶粉）**240毫升 8公克蛋白質 150大卡**

肉、魚、蛋類（生重）**1份 7公克蛋白質 75大卡**

豆製品 **1份 7公克蛋白質 75大卡**

主食類 **1碗 6.8公克蛋白質 280大卡**

普寧腎 **237 毫升 19.1公克蛋白質 425大卡**