

依據 2016年台灣食品消費調查統計年鑑結果顯示，我國素食人口已達總人口 的13%，素食者的飲食內容主要由米飯、蔬菜、水果及大量的豆製品組成，並攝取 較少或不吃乳製品，而其蛋白質來源則多來自米飯及大豆蛋白。血液透析病人所需 的蛋白質約每公斤體重 1.2 g，以維持血中白蛋白的濃度 3.5 d/L 以上。

一、素食飲食原則：(一)、素食者的蛋白質來源，一般以植物蛋白質為主，奶蛋素者的蛋白質攝取，故然以植物性蛋白質為主，不過從蛋、奶製品當中，仍可攝取動物性蛋白質，而補 足了必須胺基酸的需求。至於完全素食者，一般建議廣泛性攝取五穀類、堅果類、豆類等不同食物，來確保必須胺基酸的來源。此類食物因磷高，故應適量食用並配 合磷結合劑使用。且應避免加工罐頭類及即時食品以減少食品添加物中磷的吸收。(二)、素食者鐵質與維生素 B12 較容易缺乏，鐵質主要來自深綠色蔬菜、全穀類、豆類、甜菜、葡萄乾、南瓜、海藻、海菜等。但是不要忘記來自水果的維生素 C 如：番茄、柳橙，更能幫助鐵的吸收，另外咖啡與茶葉會影響鐵質的吸收，應小心 注意。維生素 B12 的缺乏，蛋奶素者可以從蛋、乳製品得到維生素 B12的補充，建議每天一顆蛋或一杯牛奶來補充。(三)、許多研究顯示，素食者的鈣質與維生素 D 的攝取比一般人偏低，維生素 的吸收主要來自日光照射、燕麥片、甘薯等；鈣質的吸收主要來自乳製品、蛋、綠色蔬菜、黃豆及其製品，多吃深綠色的根菜類，須注意的是，並

不是所有深綠色蔬菜內的鈣都能為人體所吸收。例如，菠菜和甜菜就含有較高的草酸鹽，會阻止人體對鈣的吸收(林青怡，2020)，建議素食者，每天日照 15 分鐘以上、喝 1~2 杯乳製品、吃一小碟深綠色蔬菜、一種豆製品、一碗黑芝麻糊等。二、素食患者營養之注意事項：提醒吃素病人可食用豆腐、豆漿，以黃豆製品為主菜，選擇新鮮黃豆製品為蛋白質食物來源，不要吃豆皮製品，黃豆製品作為蛋白質來源，注意黃豆製品與麵筋類製品不同，注意造血營養素鐵質、維生素 B12 是否足夠，並小心食物中芝麻、核果類、全穀類的磷含量，適當配合磷結合劑。教導主要照顧者如何準備食物，親屬間要取得共識，吃素者必須以「營養均衡」的方式來吃素食，多樣性、廣泛性的選用食物，吃的正確，絕對可以獲得足夠的營養。一般認為，所謂健康的飲食為多攝取水果、蔬菜、豆莢、穀類、豆類製品，素食飲食者正好符合這一方面的觀念。食物的種類一定要多元化；謹記，沒有一種食物的營養素是百分之百充足的，惟有食物攝取多樣化，才能獲得均衡的營養。