



護腎飲食

攝取適量的蛋白質

過量的蛋白質會增加慢性腎功能不全患者的腎臟負擔，故應攝取適量的蛋白質。體內的蛋白質經由人體代謝後所產生的廢物，譬如：尿素氮，一旦腎臟產生病變無法發揮正常功能時，體內廢物便無法完全排出，血中尿素氮累積過多時會引起疲倦、嗜睡、頭暈、無力、貧血、搔癢等症狀。

但是，蛋白質限制太過嚴格可能發生營養不良，因此一般建議每天攝取 2~4 兩肉類，或每天每公斤體重約需攝取 0.6~0.8 公克的蛋白質，且建議 2/3 應來自動物性蛋白質（如：雞、鴨、牛、魚、蛋、牛奶），其他則由米、麵、蔬果提供，以減少含氮廢物產生。有一些植物雖然蛋白質含量頗高，但代謝後易產生較多氮廢物（尿毒），所以應儘量少使用，這些食物包括：

- (1)豆類：綠豆、紅豆、豌豆、蠶豆、
薏仁、蓮子、豆干、豆皮。
- (2)加工麵粉製品：麵筋、麵腸、烤麩。
- (3)堅果類：瓜子、花生、腰果、杏仁果。

