



# 中山醫學大學附設醫院

## 營養科-PGY 學員訓練

## 會議紀錄

版本:第2版 文件編號:211000-000-F-001

<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 部、科、室會議	<input type="checkbox"/> 經營管理會議
<input type="checkbox"/> 行政主管會議	<input type="checkbox"/> 佔床率檢討會議	<input type="checkbox"/> DRG 業務會議
<input type="checkbox"/> 全院月會	<input type="checkbox"/> 總院主管會議	<input type="checkbox"/> 高階主管晨會
<input type="checkbox"/> 高階主管會議	<input type="checkbox"/> 跨部會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它，病友團體衛教

中山醫學大學附設醫院  
營養科-PGY 學員訓練 會議紀錄

版本:第2版 文件編號:211000-000-F-001

<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 部、科、室會議	<input type="checkbox"/> 經營管理會議
<input type="checkbox"/> 行政主管會議	<input type="checkbox"/> 佔床率檢討會議	<input type="checkbox"/> DRG 業務會議
<input type="checkbox"/> 全院月會	<input type="checkbox"/> 總院主管會議	<input type="checkbox"/> 高階主管晨會
<input type="checkbox"/> 高階主管會議	<input type="checkbox"/> 跨部會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它，病友團體衛教

日期	109年04月24日	時間	起:9時00分 迄:10時30分	地點	320門診D
主持人	賈婷文	主講人	賈婷文	紀錄人	賈婷文
出席人員:(如為紙本簽到,請簽名勿蓋章;附電子刷卡紀錄亦可)				應到人數	2
				實到人數	2
				出席率	100%
科別	職稱	員工代碼	姓名	簽到	簽退
營養科	營養師	C175	賈婷文		
營養科	營養師	C219	林君玲		



2020/4/24



### 內容大綱

- 限制蛋白質
- 攝取足夠的熱量
- 腎友飲食停看聽
- 低蛋白配方
- 有獎徵答



### 限制蛋白質

1. 學習 **低蛋白飲食** 以延緩腎功能惡化速度，攝取足夠熱量以維持營養狀態。

### 什麼是蛋白質?

### 一份蛋白質是多少?

1. 蛋白質的攝取要稍微降低，**不要大魚大肉**。

- 約每公斤體重0.8~1公克
- 一天約**3-4份**豆魚蛋肉類

### 良好的蛋白質來源

2. 多選擇高生物價蛋白質。

- 蛋、**雞肉**、豬肉、**魚肉**、牛肉等肉類
- 豆腐、豆乾、豆包等**黃豆製品**



### 熱量補充技巧

熱量攝取不足，身體肌肉會分解，代謝廢物會增加腎臟的負擔。

低氮澱粉類  
糖類



油脂類



### 熱量補充技巧

#### 低蛋白點心



低氮澱粉類	冬粉、米粉、粉皮、藕粉、太白粉、玉米粉、樹薯粉、粉圓、西谷米、地瓜，每天需補充 1-2 碗才足夠。
糖類	砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。可將這些糖加入上述的低氮澱粉中使用，以增加熱量。但有血糖控制不佳情況時，使用純糖類須諮詢相關醫護人員。
油脂類	食物要使用足夠的油烹調才能提供足夠的熱量，可選擇市面上之植物油或調和油。
葡萄糖聚合物	如糖醇、粉糖、麥芽糖精等，可加入每日的飲用水飲用以增加熱量攝取。

### 腎友飲食停看聽 (低鉀鈉磷)



### 避開高鉀食物

**少喝湯**

不論清湯或肉湯都含有豐富的鉀，且常用湯燻湯及使用肉汁拌飯。

**飲料**

避免飲用咖啡、酒精、人工甜味飲料等，白開水為最好選擇。

**調味品**

勿使用以現代精製的低鈉鹽-澱澱素可傑、海鹽及無鈉醬油。

**蔬菜**

用滾水燙軟後，再以湯炒或燻炒。

避免食用菜苗、嫩力、湯、生菜。

**適量食用水果**

一天不超過半斤，約二個棒球大小，避免食用高鉀水果，如西瓜、哈密瓜、桃子、葡萄、奇異果、草莓。

**其他**

堅果類、巧克力、梅子汁、薑蒜醬、乾燥水果乾及鹹酥湯等鉀含量均高，請注意食用。

**降低鉀離子攝取**

### 常見水果鉀含量

名稱	1份水果的份量 (克數)	
	每份含鉀離子 <200 毫克	每份含鉀離子 >200-300 毫克
依類別	依類別	依類別
營養師建議份量	營養師建議份量	避免攝取
櫻桃 1 個 (165 克)	西瓜 1 小片 (150 克)	哈密瓜 1 片 (220 克)
水梨 (小) 1 個 (200 克)	木瓜 1/4 個 (190 克)	檸檬瓜 2/3 個 (去皮 165 克)
鳳梨 1 塊片 (去皮 130 克)	芭樂 (大) 1/2 個 (160 克)	藍莓 20 個 (175 克)
柑橘 (小) 1 個 (190 克)	白桃 2 斤 (去皮 165 克)	番薯 3/2 個 (120 克)
椰子 1 個 (170 克)	玫瑰糖 1 個 (120 克)	
葡萄柚 3/4 個 (250 克)	檸檬 1 1/2 個 (105 克)	
小玉西瓜 1 片 (320 克)	李子 2 個 (140 克)	
檸檬 2 個 (140 克)		
檸檬 10 個 (120 克)		
富士蘋果 (小) 1 個 (160 克)		
櫻桃 5 個 (95 克)		

### 避開高鈉食物

1. 醃製、燻製及油製的食品要注意：  
醃製蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜)、火腿、香腸、鹹蛋、過鹹滷味。
2. 加工食品要注意：  
臘腸、雞絲麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。
3. 罐頭與調味料要注意：  
醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌。

### 避開高磷食物

含高磷的食物

- 其他：罐頭糖、鮮米粉、可樂、汽水、可可、魚粉、卵磷脂
- 奶類與乳製品：牛奶、羊奶、優格、乳酪、乾酪、優酪乳、發酵乳與養樂多等乳酸飲料
- 加工肉食或蛋卵類：火腿、臘腸、火精丸類與餃類、火腿
- 乾豆類：綠豆、紅豆、黑豆
- 堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、栗子
- 全穀類：糙米、薏仁、糯米、全麥製品、小麥胚芽
- 內臟類：豬肝、豬心、雞肝

### 外食技巧

#### 舉例 1. 到自助餐怎麼吃？

白米飯 + 一道肉類或黃豆製品 + 一道蔬菜

- 避免糙米飯，以白米飯為佳，勿以菜湯或肉湯拌飯
- 選擇適量去皮的魚肉、瘦肉或豆腐(干)
- 適量蔬菜可增加飽食感。  
血鉀過高的患者，夾菜時儘可滴乾湯汁再吃

### 外食技巧

#### 舉例 2: 到麵店怎麼吃？

低氣碳粉類 + 一道豆製品或肉類 + 一道蔬菜

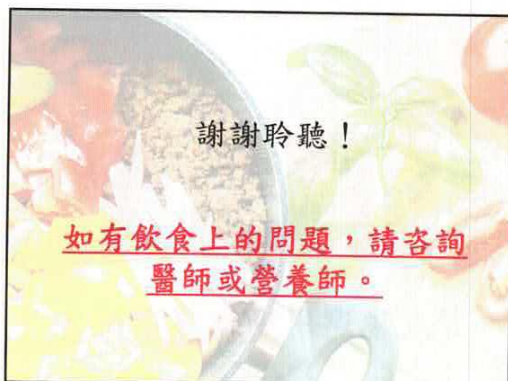
- 儘量在固定的麵店吃飯，以利廚師配合。  
如：避免太鹹，可事先請廚師減少鹽的用量
- 選擇炒冬粉、炒米粉或米苔目較佳
- 點一份豆腐、豆干或一個滷蛋
- 搭配適量蔬菜
- 避免額外添加辣椒醬、黑醋、醬油等醬料
- 增加熱量之攝取方式：  
舉例 1: 可使用糖粉，可加入開水拌入食物中或沾著水果等  
舉例 2: 飯後可食用西谷米甜湯或蕃薯圓甜湯

### 限水篇

- 水腫時或醫師指示需限制水份攝取時，前一天的尿量再加上500毫升~700毫升的水份
- 避免食用湯汁、飲料
- 以固體食物(白飯)取代流質食物
- 漱口方式或含小冰塊、清涼口香糖、檸檬片解渴
- 把一天攝取的水分裝於容器中
- 避免醃製及加工食品

### 低蛋白配方

腎友應選用腎臟專用配方



內容摘要



內容摘要

附件

書面資料

電子檔資料

附件一

附件四

附件二

附件五

附件三

附件六

主持人簽註意見：

主持人簽章： 賈婷文