



中華民國八十七年五月 創刊

臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝

總編輯：江慧珠

主編：林秋媚、江慧珠

秘書：何慈雯、黃意婷

發行所：臺灣腎臟護理學會

行政院新聞局出版事業登記證

局版北字誌字第 2122 號

出版址：台北市南京西路 6 號 7 樓

電話：02-25651932、25651910

傳真：02-25651932



營養需求研習會補充資料

會務動態 理事長的話

梁靜祝

學會已於十月八日順利完成在北區舉辦之今年度最後一場研習會「營養需求」。在此謹對參與此次研習會之理監事致上深深的謝意，並對所有受邀授課的講師們致上十二萬分的感謝，而一場成功的學術活動不僅仰賴幕後工作人員的籌劃及講師生動的授課，更需要勤學向上的學員們積極且認真的參與，才能使活動順利成功。學會今後將更努力地為會員們舉辦與透析護理相關之研習活動，以期能提升腎臟護理的服務品質進而造福患者。

這三年來是學會剛起步的階段，也是學會最為艱辛的一段時光，承蒙理監事們的熱心參與，使各項活動能順利延展及進行，如每年北中南區各二場的研習會、會訊的編輯、會徽設計及透析護理評鑑的參與等等，使學會的制度和規模能逐漸的建立，為此本人再一次深深地對支持及愛護學會的所有理監事們致上無比的感謝，因為您的協助與鼓勵，才使得學會會務得以在平穩中求進步；因為您的參與及配合，才使得學會每一次出擊都能打一場漂漂亮亮的勝仗，更希望學日後會能在此基礎上繼續成長茁壯。

學會成立至今已將屆三年，由於會員人數已超過一千七百人，故依內政部規定於今年八月舉行會員代表選舉，選出之會員代表將於今年年底會員代表大會中選舉下一屆理監事，亦歡迎會員們列席觀摩，盼各會員代表能踴躍出席參與選舉，在未來的三年對腎臟護理學會貢獻智慧、心力並服務會員。

現在網際網路科技日新月異，為了提供會員們更多層面的服務，學會已設立專屬網站 <http://www.tnna.org.tw>，除了介紹學會組織及成員介紹，另有各項活動的簡介及會員服務等，歡迎會員們上網查詢各項資訊，若網站有不盡完善之處也請見諒！學會仍將秉持初衷，服務會員，盼能在多方交流中提昇腎臟護理專業人員之知識與技能，讓我們為此一目標共同攜手前進！

膳食評估與問題確認

益富營養中心臨床教育營養顧問
淡水馬偕醫院血液透析室

劉麗兒／原著
林秋媚／整理

一、如何作有效正確的飲食記錄以確認營養問題

1. 有效的飲食攝取記錄

包含：食物名稱、烹調方式、食物份量、一日飲食攝取記錄單(見表一)。

2. 膳食評估

如何評估：每日飲食攝取記錄單，24小時飲食回憶，飲食歷史

評估重點：● 蛋白質 ● 熱量 ● 磷 ● 水分 ● 鉀 ● 鈉
● 食物選擇均衡度

二、油脂攝取的粗估

炒 2茶匙/100公克
煎 1茶匙/7公克蛋白質
炸 2茶匙/7公克蛋白質
涼拌 依實際量計
生食 烤 滷 燒 蒸 燙 煮 不計

三、蛋白質攝取量粗估

利用各類食物每份粗算之蛋白質含量

奶類	7 公克
蛋豆魚肉類	7 公克
主食類	2 公克
蔬菜類	不計
水果類	不計
油脂類	不計

*參考「含7公克蛋白質食物份量表」(見表二)

四、磷質攝取量粗估

以含7公克蛋白質食物量來粗算

奶類 200毫克
蛋、豆類 100毫克
魚、肉類 80毫克

宏醫診所誠徵血液透析護士

誠摯歡迎有透析經驗夥伴加入

◎環境佳、待優

◎意洽林護理長，電話：(05)2254868

◎上班地點：嘉義市民族路 309 號

五、如何評估食物選擇均衡度

每日飲食包含下列食物

- 奶類
- 蛋豆魚肉
- 五穀根莖類
- 蔬菜類
- 水果類
- 油脂類

六、如何詢問具有代表性的飲食攝取

針對個案臨床問題詢問相關食物：蛋白質食物、高磷、高鉀、高水分食物。

七、高磷高鉀食物

1. 高鉀食物主食類：栗子、蓮子、燕麥、蕎麥、芋頭、皇帝豆。
2. 高鉀食物蔬菜類：空心菜、菠菜、茼蒿、韭菜、川七、牛蒡、菇類。
3. 高鉀食物其他類：柿餅、洋芋片、巧克力、黑糖、調味粉、三合一咖啡、三合一奶茶。
4. 高磷高鉀食物：花生、瓜子、松子、芝麻、腰果、黃豆、黑豆、花豆、紅豆、核桃、杏仁果、夏威夷豆、綠豆、豆腐皮、綜合類穀粉、麥片、小麥胚芽、糙米、麥芽飲料、奶精、健素糖、山粉圓。

交流小站

秘書處

1. 本會將於十二月十日假台北市立仁愛醫院檢驗大樓六樓大禮堂舉行第一屆會員代表大會，會中將選舉下屆理監事，歡迎各會員代表及會員們踴躍參與。
2. 即日起入會之新會員皆為九〇年度之會員，會員們也請開始繳交九〇年度之常年會費，新會員證將於製作完成後寄發。
3. 為使會務得以順利進行，敬請尚未繳交八八、八九常年會費之會員儘速至郵局劃撥繳費(劃撥帳號：19188314 戶名：臺灣腎臟護理學會)，連續兩年未繳常年會費者即算出會，日後若欲入會則須重新繳交入會費壹仟元。如有疑問請電洽學會秘書處。電話：(02)25651932/25651910。
4. 更正啟事：「營養需求」研習會講義第 43 頁中，方糖 6 顆改為 3 顆，若造成學員們的不便，敬請見諒！
5. 感謝 羅氏大藥廠股份有限公司贊助伍萬元
 信東化學工業股份有限公司贊助壹萬伍仟元
 佳特事業股份有限公司贊助伍萬元
 羅斯福診所贊助貳萬元
 梁雅美贊助陸佰元

一日飲食攝取量記錄單(表一)

日期： 年 月 日(星期)		姓名：				體重： 公斤														
時間	地點		食物		烹調方法					食物份量										
	自製	外購			名稱	量	炸燴	炒煎	烤滷燒	生食涼拌	蒸煮燙	魚肉禽	蛋	豆	奶	主食	水果	蔬菜	油	糖
總計				計(份數)																
總計				計(蛋白質)(公克)						*7	*7	*7	*7	*2						
總計				計(磷)(毫克)						*80	*100	*100	*200							
總計				計(熱量)(卡)						*70	*70	*70	*120	*70	*70		*45	*20		
總計				計(水分)(C.C.)																

總計： 熱量(卡)： 主要飲食問題：
 蛋白質(公克)： 1.
 磷(毫克)： 2.
 水分(C.C)： 3.
 4.

含7公克蛋白質之食物份量表(表二)

食物名稱	份量	食物名稱	份量
奶類		主食類	
全脂鮮奶	1杯	乾飯	1碗
低脂鮮奶	1杯	稀飯	2碗
蛋豆魚肉類		熟麵	2碗
蛋	1個	饅頭	1個
豆腐	1方塊	土司	4片
豆乾(大)	2塊	餐包	4個
豆漿	1杯	蘿蔔糕	4片
肉魚	1/2尾	玉米	1條(大)
豬、牛、羊、雞肉	1兩	蘇打餅乾	12片
雞棒腿	1/2支	馬鈴薯	2個(中)
花枝丸	2個	地瓜	2個(小)
虱目魚丸	3個	芋頭	1個(小)

透析食譜

苦瓜牛肉



◎材料(六人份):

苦瓜	1條
牛肉	1斤
洋蔥(小)	1個
鹽	1/2小匙
油	2大匙

◎調味料:

番茄醬	2大匙
醬油	1大匙
糖	1大匙
白芝麻	1小匙
麻油	1小匙

◎醃肉料:

醬油	2大匙
米酒	1大匙
油	2小匙
太白粉	1大匙

◎作法:

1. 苦瓜對切剖開，用鐵湯匙挖除子及內囊，切薄片，用滾開水川燙一分鐘後撈起，放到冷開水中泡涼撈出，擠乾水份備用。
2. 洋蔥切細絲，用1/2小匙鹽抓醃，以去除辛辣味，再用冷開水清洗後撈出，擠乾水份備用。
3. 牛肉切絲用醃肉料醃30分鐘。
4. 炒鍋燒熱2大匙油，將醃好之牛肉絲快炒炒熟。
5. 將苦瓜、洋蔥、牛肉混合，加入調味料拌勻，醃四小時即可食用。可放冰箱隨時取用。

※第一道食譜苦瓜牛肉其營養成份分析(每一人份)如下:

粗蛋白質	粗脂肪	醣類	膽固醇	鈉
18.6g	28g	7.5g	64g	795g
鉀	鈣	磷	鐵	
413g	22.2	64g	3g	

其每人份熱量為356卡

炸豬排

◎材料:(四人份):

里肌肉	1斤
炸油	3杯

◎醃肉料:

蒜頭(拍碎)	5粒
醬油	2大匙
米酒	1大匙
糖	半大匙
胡椒粉	1小匙

◎沾肉料:

太白粉	1/4杯
雞蛋	1個
麵包粉	1杯

◎作法:

1. 里肌肉切一公分厚片，用鈍肉器或刀背拍鬆，加入醃肉料醃30分鐘(多餘之醃肉汁倒掉)。
2. 將醃好的肉依序兩面沾裹太白粉、雞蛋(打勻)、麵包粉裹勻。
3. 炸油燒熱(用筷子試，邊緣很快冒泡)中大火將肉兩面炸黃，撈起切塊盛盤供食。

	粗蛋白質	粗脂肪	醣類	膽固醇	鈉	鉀	鈣	磷	鐵
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
苦瓜	0.8	0.2	3.7	-	11	160	24	41	0.3
牛肉	17.3	19.5	-	64	67	257	6	205	2.8
洋蔥	1.0	0.4	9.0	-	0	150	25	30	0.3

	粗蛋白質	粗脂肪	醣類	膽固醇	鈉
	g	g	g	mg	mg
雞蛋	12.1	9.9	0.3	433	135
里肌肉	22.2	10.2	-	52	35
	鉀 mg	鈣 mg	磷 mg	鐵 mg	
雞蛋	123	30	185	1.8	
里肌肉	359	1	38	0.6	

※第二道食譜炸豬排其營養成份分析(每一人份)如下:

粗蛋白質	粗脂肪	醣類	膽固醇	鈉
18g	33g	14g	92g	1012g
鉀	鈣	磷	鐵	
438g	3.75g	80.5g	1.2g	

其每人份熱量為 425 卡

會訊編輯委員會隨筆



◎ 「糟糕！這一期的會訊稿件不夠」、「怎麼辦作者還沒有修改回來，可不可以打電話去催？」、「這樣會不會觸犯著作權？」?? 「秋媚，稿不夠你寫一篇吧！」、「某某同學，那天你有參加了腎臟護理學會的研習會，交一篇心得來！」、「哎喲，來不及了！自己寫」

這些話每3個月就會在編輯委員會中出現一次。很高興總能有福星——作者來鴻，讓會訊能即時送到大家手上。您的字句是我們的最佳寶藏；您專心研讀的眼神，是我們工作的動力。感謝你們的支持。

謝謝編輯群以及秘書們的辛勞，在每一季的壓力時刻你們呈現出現代名言的精髓：認真的女人最美麗！Trust Me！

(總編輯/江慧珠)

◎ 雖然每期的會訊只有四頁，可是卻融合了投稿者的熱誠與對學會的支持，更道出對病人的那份關愛之情。在邀稿之際，大家總是非常的謙虛，耽心文筆不好、不會打字.....，這是多數護理人員的顧慮，其實，每一分的付出與努力都代表了一份用心與樂於分享的信念。

在主編的過程中，收穫最大的是我自己，因為可以與更多同業夥伴接觸更深入，透過學會江慧珠老師、馮英鳳總監的協助下終於看到一份完整又不同於原稿風貌的編排，點點滴滴的學習，對電腦軟體的運用也更為熟稔。雖然利用星期假日和馮總監一起討論、推敲至日暮。兩人腦力的激盪與合作，希望提供諸位姊妹一點訊息，也希望大家也能如我們一般有股傻勁，不畏曝短，以真誠樸直的心共同經營這片屬於你我的園地，因為腎臟護理界的人才濟濟，只是需要：大家告訴大家，好康道相報！ (中區主編代表/梁嘉文)

◎ 能夠參與在屬於自己的學會裡，是件快樂的事，成為會訊的主編更是始料未及的一項經驗，對我個人而言是件新的嘗試與挑戰。

這三年來，很感恩的是輪到南區主編時，上帝特別厚愛，正好均有稿件，所以可以很順利完成工作，而無難產之苦。愈來愈多的夥伴看到我時，均給予會訊正向的評價與鼓勵，身為主編的我，也同享喜悅。即將進入二十一世紀，一個知識分享、管理的世代，盼望各位夥伴們，能以文字分享工作經驗、相關知識及生活中的花絮、樂趣，讓會訊以多元豐富之貌呈現給大家。 (南區主編代表/周學智)

◎ 「臺灣腎臟護理學會會訊」是一道你我之間的彩虹，流送著心靈點滴、理想抱負、專業技術、知識及各家絕活，給各守一方、凝視輪軸轉動的守護天使們。

這三年來，會訊中乘載著許許多多心靈的觸動和腦力激盪的創作以及學會各項的發展和進步，相信這一切若能繼續化為文字投入會訊，必能激起更大的漣漪。

如此下去，除了能貢獻所知所學所長，亦能間接的服務全國患者，那麼，你將不只是一室的守護天使而已。願你我都是快樂的守護天使！ (北區主編代表/林秋媚)



腎友股份有限公司
HEMOCARE CO., LTD.

經營理念：貫徹「品質第一」、「服務至上」達成「顧客滿意」之需求。

代理經銷

洗腎機
人工腎臟
紅血球生成素
血液迴路管
透析液
其他產品

TORAY
TORAY

TERUMO IDEMSA



RECORMON® (Epoetin Beta)

BIOTEQ INFUS

濟生透析藥水藥粉

穿刺針、消毒藥水、洗腎護理包、生理食鹽水

洗腎相關藥品、HDF專用管、REUSE專用管、IV-SET

地址：台北縣三重市重新路5段609巷2號8F之2

服務專線：(02) 22782748

傳真：(02) 22782932

洗腎專業通路廠商