

# 高蛋白、高熱量飲食

這是一種蛋白質含量較普通正常飲食為高的飲食，每日每公斤體重至少需要 1.5 公克蛋白質，同時為了讓這些蛋白質發揮功能，熱量供給每日每公斤體重至少 35 大卡。

## ★飲食原則★

- (1) 以均衡飲食為原則，食物份量需經營養師諮詢設計。
- (2) 營養不良者必須採循序漸進的方式，以避免再餵食症候群(refeeding syndrome)發生。
- (3) 少量多餐，補充高蛋白高熱量點心或商業配方。
- (4) 高生理價蛋白質(肉、魚、豆、蛋、奶)應占每日蛋白質總量的1/2以上。
- (5) 以黃豆蛋白取代部分動物蛋白來避免攝取過多的飽和脂肪及膽固醇含量高的食物。
- (6) 遵照醫生指示補充適量維生素與礦物質。

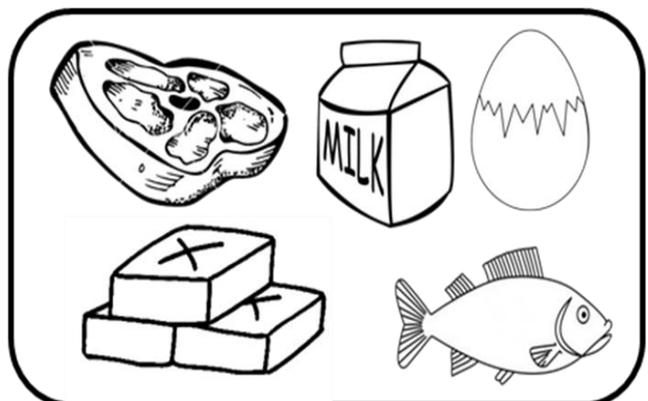
## ★哪些人需要高蛋白飲食★

- (1) 蛋白質熱量營養不良者
- (2) 嚴重灼傷、創傷者
- (3) 高代謝性異化狀況者

例如癌症病人

## 優質蛋白質：

豆、魚、肉、蛋、奶



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂



每天飲食建議量：熱量 \_\_\_\_\_ 大卡、蛋白質 \_\_\_\_\_ 公克

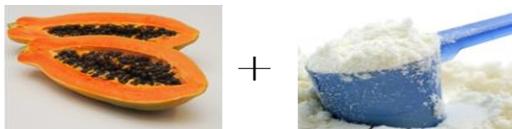


## 高蛋白高熱量點心 DIY

(一般市售之營養補充品請依營養師指示食用)

### 木瓜牛奶

熱量200大卡/蛋白質11公克



木瓜碗裝8分滿  
(200公克)

低脂奶粉3湯匙  
(25公克)

### 堅果芝麻糊

熱量205大卡/蛋白質12公克



市售堅果芝麻糊  
1包

高蛋白粉 10 公克  
+  
麥芽糊精 10 公克

### 營養奶酪

熱量290大卡/蛋白質11公克



市售均衡營養品  
1罐

吉力丁粉 5 公克  
+  
砂糖 10 公克

### 雞蓉玉米粥

熱量245大卡/蛋白質12公克



市售玉米濃湯  
1/4包

稀飯 1 碗  
+  
雞絞肉 2 湯匙

