

# 關節置換術前/後飲食原則

膝關節及髖關節長期承載身體之重量，若體重過重會增加關節負擔、若體重過輕時膝蓋便會無力支撐全身重量。然而儘管置換了人工關節，持續的體重過重或過輕也會減少人工關節的使用年限，故關節之保健與體重維持在合理範圍有著密不可分的關係。

## ◆ 建立理想體位目標

## ◆ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>

過瘦：BMI < 18.5

理想範圍：18.5 ≤ BMI < 24.0

過重：24.0 ≤ BMI < 27

肥胖：BMI ≥ 27

## ◆ 飲食原則

### 1. 每日均衡攝取六大類食物



2. 足夠優質蛋白質攝取：包括黃豆製品、海鮮、蛋、瘦肉、低脂奶等。
3. 多攝取含抗氧化化合物之食物：抗氧化化合物主要存在於蔬菜及水果中，例如：十字花科蔬菜(青花菜、甘藍菜等)、橘黃色蔬果等，故建議每日養成攝取3份蔬菜及2份水果的習慣。



# 關節置換術前/後飲食原則

## 4. 足夠鈣質及維生素D攝取。

### (1) 選擇高鈣食物：(動物性較植物性吸收率高)

- 動物性食物：牛奶、優酪乳、起司、吻仔魚，小魚乾等。
- 植物性食物：傳統豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、芥藍菜、莧菜等。  
(乳糖不耐者可改喝無乳糖牛奶、優酪乳、優格或吃起司。)

### (2) 幫助鈣質及維生素D吸收：


- 適度照射陽光，紫外線會促進維生素D與鈣質的吸收，故建議每日曬太陽15分鐘。
- 攝食足夠的維生素C，維生素C可幫助膠原蛋白的形成，形成後可強化骨骼。亦可促進腸道對鈣質的吸收。

## 5. 養成定時定量，細嚼慢嚥的習慣，並避免攝食過量。

## 6. 增加纖維質攝取，若需減重者可食用低熱量、富含飽足感之食物。



## 7. 選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，若需減重者則需控制油脂攝取量。

烹調方法	油炸、油煎、油酥	更改為 	清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷
乳品類	全脂牛奶		低/脫脂牛奶
豆魚蛋肉類	帶皮肉類、肥肉、油豆腐、炸豆包、油豆包		去皮瘦肉、魚、涼拌豆腐、白豆包
◇ 適量攝取堅果種子類			

## 8. 減少含糖食品的攝取，如飲料、果汁、糖果、蛋糕、甜點、果醬等。

## 9. 不建議飲酒，若無法避免則應適量攝取酒精：建議男性每天不高於兩當量、女性每天不高於一當量。

## 10. 依照醫師及復健師指示適量運動。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步飲食指導，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、骨科部 合編 111年4月