

研究摘要（500 字）

背景：

愈來愈多的證據顯示，蔬食飲食(vegetarian diet)對於慢性腎臟病(Chronic kidney disease, CKD)具有保護心腎的益處，同時可降低腸道尿毒素的產生。然而，對許多患者而言，直接由葷轉素並不容易；逐步提高植物性蛋白質攝取比例，是另一可行的飲食策略。本研究針對慢性腎臟病第 3 至 5 期患者，探討植物性蛋白質攝取比例與低蛋白飲食遵從性、酸鹼平衡狀態與身體組成上的相關性。

研究方法：

此橫斷性研究共納入 377 名平均年齡 68.5 歲的 CKD 患者，我們使用食物頻率問卷評估受試者飲食攝取情況。植物性蛋白質攝取比例計算為（每日植物性蛋白質攝取量 g/總蛋白質攝取量 g） $\times 100\%$ ，並估算潛在腎臟酸負荷（Potential Renal Acid Load, PRAL）。低蛋白飲食定義為每日蛋白質攝取量 $<0.8\text{g/kg}$ 體重。在 260 名患者亞群中，我們進一步量測身體組成和肌握力。

主要發現：

本研究中 69.5%患者遵守低蛋白飲食。植物性蛋白質攝取每增加 10%，低蛋白飲食遵從性增加 20%（OR=1.20）。此外，植物性蛋白質攝取每增加 10%，與較低的 PRAL（ $\beta=-1.10$ ）和較高的血清碳酸氫鹽濃度（ $\beta=0.24$ ）相關，意味著可減輕代謝性酸中毒。在次群分析中，植物蛋白增加與較低的 BMI、脂肪組織指數（Fat tissue index）、腰臀圍及腰高比顯著相關，而與肌肉量（Lean tissue index）與握力無關，這顯示增加植物性蛋白質攝取對減少脂肪堆積有潛在益處，但不影響肌肉量與握力。

總結

我們的研究顯示，對於慢性腎臟病 3 至 5 期患者，在日常飲食中增加植物性蛋白質的比例，是一項實用的飲食調整策略。這不僅能幫助患者更容易達到低蛋白飲食的目標，並可望減輕體內的酸性負荷、緩解代謝性酸中毒，並改善肥胖相關指標。最重要的是，這些潛在好處的同時，並不會影響到患者的肌肉量和肌肉力量，確保了營養狀況的穩定。