

慢性阻塞性肺病飲食須知

一、飲食治療的目的

慢性阻塞性肺病（肺阻塞）病人，是營養不良的高風險族群，若能適時的給予營養補充，可防制營養不良導致病情惡化。

二、飲食的原則

1. 營養諮詢評估營養狀態給予慢性阻塞性肺病（肺阻塞）病人飲食選擇。
2. 建議每日蛋白質攝取量應為：每公斤體重 1.2~1.5 公克。在食物選擇上，建議蛋白質的來源一半以上須來自「優質蛋白質」，豆（豆腐、豆干、豆花）、魚、蛋、肉類食物及各式蛋的料理等。
3. 攝取足夠熱量但不過量，過多的熱量在體內轉化成脂肪會產生大量二氧化碳，增加呼吸負擔。
4. 鈣質與維生素 A、C、E、D 的補充，能改善慢性阻塞性肺病的急性發作或相關症狀，仍需由醫師或營養師指示補充，特別是維生素 D 能改善病人肌肉力量，降低急性惡化的頻率。
5. 攝取足夠水分，以促進痰液稀釋便於排出（除有疾病因素需限制水分攝取外）。
6. 攝取適當的膳食纖維，以預防便秘，養成規則排便習慣，避免過度用力呼吸感到費力。
7. 勿食用刺激性食物，如：辛辣、太冷、太熱之食物、咖啡、酒類。
8. 避免採內西式飲食，如：紅肉、加工肉類、精製穀物、飽和脂肪和甜食，亦引發 COPD 的風險。
9. 熱量攝取不足者，可依醫師或營養師指示補充口服營養品。

慢性阻塞性肺病飲食須知

三、病人常見的進食問題及改善方法

1. 食慾不振、厭食：

- (1) 可採少量多餐，一天可以增加至 6~7 餐。
- (2) 攝食量不足時，可以口服營養品補充或協助鼻胃管管灌進食。
- (3) 進食前 30 分用餐宜休息，預防過度勞累影響食慾。

2. 腹脹：

- (1) 避免食用易產氣食物，如：洋蔥、青椒、地瓜、豆子類及碳酸飲料等。
- (2) 進食時不要講話，以免吸入過多氣體。
- (3) 攝取流質、溫和等易排空的食物。

參考資料：

- 台灣胸腔暨重症加護醫學會（2023，12 月 8 日）。2019 肺阻塞臨床照護指引・取自 <https://www.tspccm.org.tw/media/15048>
- Beijers, R., Steiner, M. C., & Schols, A. (2023). The role of diet and nutrition in the management of COPD. *Eur Respir Rev*, 32(168). doi:10.1183/16000617.0003-2023