

腦中風飲食

定義

中風是人們對急性腦血管疾病的統稱,以猝然昏倒,不省人事,伴發口眼歪斜、言語不利、半身不遂為主要症狀的疾病。

男性超過五十歲、女性停經後,或是家族中有相關病史、高血壓、糖尿病、膽固醇過高的民眾,都是頸動脈狹窄的高危險群,要時時留意自身的健康狀況,當單側或雙側肢體開始出現無力或麻痺時,應儘速就醫。平常應該要養成定期量測血壓、定時運動及少油、少鹽的飲食習慣,以降低血脂肪值,且要避免菸、酒沾身,定期頸動脈超音波檢查則更是不能少,以達早期發現早期治療。

目的

飲食營養治療的目的是全身營養支援,保護腦功能,促進神經細胞的修復和功能的恢復。

一般原則

◎中風時的飲食

一、急性期飲食:

病患有昏迷或意識障礙,不能正常由口進食時,必須以鼻胃管管灌食供應營養。應遵守營養醫囑上的灌食配方灌食。

二、恢復期飲食:

經吞嚥評估可以咀嚼、吞嚥的患者,酌情給予半流質飲食或軟質飲食,再逐步恢復為正常的飲食。

◎恢復為一般的飲食的建議:

一、控制體重

中風病患常因行動不便,以致活動量降低,每天消耗的熱量減少,應限制熱量的攝取,維持體重、避免肥胖。

二、均衡的飲食:

廣泛攝取六大類食物;包括五穀類、魚肉蛋豆類、奶類、水果類、蔬菜類及油脂類。均衡的食用各類食物,「適量而不過量」。

三、少吃鹽份高的食物

過量的鹽份攝取會使體內水份滯留,引起血壓上升。食物調味宜清淡,勿太鹹,少吃罐頭及醃漬品。

四、減少飽和油脂攝取

多食用脂肪含量較少的魚肉、雞肉、瘦肉、豆類製品。烹調用油宜選擇植物油避免使用豬油、牛油等動物性脂肪。

五、多吃高纖維的食物;養成良好的排便習慣。

多吃富含纖維的食物，如各種蔬菜、水果、糙米、全穀類及豆類，可幫助排便、預防便秘、穩定血糖及降低血膽固醇。

六、適量水份攝取

避免脫水，造成血液濃縮而使腦循環變差。

七、不抽煙、不吸二手煙：

香菸中的尼古丁，會導致微血管收縮、阻礙血液循環，增加再度中風的發生機率。

八、節制飲酒

適量飲酒能幫助血液循環，但酗酒會影響正常飲食，導致營養不均衡及併發疾病發生。

九、少飲用含咖啡因飲料

咖啡、茶類、可樂等都是含大量咖啡因的飲料，應避免飲用。

※結語:腦血管疾病患者除以上飲食建議外，平日飲食原則必須依其疾病發病主因去作適當飲食調整，以預防疾病復發。

竹山秀傳醫院關心您的健康

營養課諮詢電話：049-2624266 轉 36930