

腦中風飲食之護理指導

罹患腦中風的主因與動脈粥狀硬化和高血壓最有關聯，所以在飲食方面應特別注意與預防，才能確實降低其發生率。

*預防腦中風的飲食原則

- 1.養成定時定量，均衡攝取六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類)的習慣。
- 2.熱量控制：以清淡為原則，烹調以煮、蒸、燙、燉代替炒、炸等料理方式。低鹽、低油、低糖、高纖，甜食及飲料會轉化成血脂及膽固醇，儘量避免吃精緻糖類或加糖的食物。
- 3.減少外食，避免攝食鹽、味精及各種醬料等鈉含量高的食物(如醃漬品、罐頭類食品、培根、部分夾心餅乾或蘇打餅乾、泡麵...)。
- 4.限制蛋類、內臟、海鮮類食物、魚卵等高膽固醇食物的攝取。
- 5.限制脂肪的攝取，多選用植物油（如橄欖油、葵花油等）為烹調用油。
- 6.多攝取富含多元不飽和脂肪酸的食物，如鮭魚、鮪魚、秋刀魚等。
- 7.增加膳食纖維之攝取，如未加工過的全穀類、豆類，增加蔬菜和水果，以降低脂肪的吸收、增加膽酸的排泄，降低血中膽固醇濃度，進而預防腦血管栓塞的發生。

*腦中風病人之飲食原則

- 1.維持理想體重對於中風後的復健治療相當重要。體重若過重，則會造成身體過分的負擔，因而會影響翻身或行走等日常生活功能；體重若異常降低太多，則精神不好或耐力不佳，也會影響復健治療的成效。
- 2.養成「定時定量」及「均衡飲食」的飲食習慣，定時定量的攝取飲食，則體重能維持理想體重；均衡攝取六大類食物，以取得各種營養素如醣類、蛋白質、適當的脂肪、維生素及礦物質等，維持中風患者的良好營養狀態。
- 3.鹽類攝取過多容易造成血壓升高，也因而增加腦中風的機率。所以，必須限制飲食中食鹽的量，以減少腦中風復發的機率。避免攝取高鹽食品及加

工或醃製的食品、罐頭如：鹽、醬油、醬菜、醬瓜等。

4. 高血脂容易造成阻塞性腦中風的發生，且體重若增加過度，也會影響復健的成效，所以，必須攝取低油飲食，才可預防腦中風的復發。食物烹調宜採燉、烤、滷、燒、清蒸、水煮、涼拌清淡方式。避免高油食物如：油炸、油煎、肥肉、豬皮、漢堡、薯條等食物。避免高膽固醇食物如：內臟類(腦、肝、腰)、卵黃類(蛋黃、蟹黃、鮭魚卵...)、動物性的頭部(雞頭、魚頭、蝦頭...)，且應避免容易被忽略的油脂如：花生、瓜子、腰果...，滷汁、菜湯、濃湯，調味料，沙拉醬、芝麻醬等。
5. 醣類攝取過高容易造成體重過重或血糖升高導致腦中風發生的機率增加。避免攝取富含精製糖類或加糖的食物點心飲料(糖果、汽水、可樂、等)、中西式甜點(巧克力、蛋捲等)。嗜甜者可選用甜味劑(代糖)，來增加食物甜味但不使體重與血糖上升。
6. 高纖維可延緩血糖升高，預防與改善便秘，降低血脂與膽固醇，幫助胃腸毒素的排出等好處。食物來源：蔬菜、水果、全穀類、燕麥、糙米等。
7. 飲酒過量者其血壓比少喝酒者高，故應限制飲酒量，降低腦中風的機率。
8. 避免刺激性食物(如辣椒、胡椒、咖哩粉)，有助防止高血壓惡化，腦中風的發生。

*腦中風病人之吞嚥問題：

腦中風後，口咽部的肌肉無力，導致食物無法往下送，導致腦中風病人常有吞嚥困難的問題。吞嚥困難導致進食量不足常引起腦中風患者營養不良。所以照顧者應多觀察病人，若有吞嚥困難導致進食量不足時，應告知醫療人員儘速協助改善此問題(視情況請復健科語言治療師協助或鼻胃管灌食)，以避免營養不良的發生。

在初期吞嚥困難時，可再醫護人員指導下使用食物增稠劑(可隨意調整液態食物的黏稠度，不聚塊、無澱粉味)，訓練腦中風患者的吞嚥功能，協助改善吞嚥問題以避免噎到。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務 敬祝您 身體健康、平安喜樂!

護理部製 2005/8
2017/03 修訂

