

營養室



# 慢性阻塞性肺病飲食

營養師 石娉雯

慢性阻塞性肺病（COPD簡稱肺阻塞）包括肺氣腫及慢性支氣管炎，病人由於疲倦、呼吸短促或吞入過量空氣腹脹等因素而產生許多飲食問題，造成進食障礙。在疾病的影響下，生理對營養需求量增加，但又無法攝取足夠食物情況下，輕、中度COPD病人約10-15%營養不良；急性惡化及慢性肺衰竭病人可增加至50%。營養不良與體重減輕、免疫力下降、惡病質和肌少症的發生有關，肺氣腫病人營養不良盛行率高於慢性支氣管炎病人。因此，飲食計畫需提供適當熱量、蛋白質、脂肪及碳水化合物，以維持理想體重及保持瘦肉組織與脂肪組織之適當比例，改善呼吸肌肉的功能（包括強度及耐力），避免肌肉耗損及免疫功能下降。經由改善病人的營養狀況而控制病程的惡化。

## 飲食原則：

1. 肺阻塞病人應以「均衡飲食」為基礎，每日由「六大類食物」獲得身體所需且足量的各種營養素，包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類。
2. 減少食用含醣份太高而營養價值低的食物，如：糖果、果醬、果凍、砂糖、甜點、糖漬食物、含糖飲料等。減少這類食物的攝取，可降低代謝後產生過多的二氧化碳。
3. 多利用植物性油，如：菜籽油、橄欖油、苦茶油等烹調食物，或每日攝取1-2份堅果，如：花生、核桃、開心果、腰果、杏仁等，這些富含不飽和脂肪的優質植物性油可以增加熱量攝取及幫助脂溶性維生素吸收，需避免食用含膽固醇及飽和脂肪高的食物，如牛油、豬油及鮮奶油等。
4. 每餐搭配優質蛋白質，例如：魚類、豆製品及各式肉類，深海魚如：鮪魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚等，含有Omega-3脂肪酸，可以減輕身體發炎反應，建議每週攝取2-3次。
5. 蔬菜、水果及穀類，含有豐富抗氧化成分和纖維質，可幫助排便和清除代謝廢物，記得多選擇天然食材，少吃加工食品。
6. 如果病人覺得呼吸費力，建議少量多餐為原則，將一天攝取量分成4~6餐，減少腹脹、呼吸急促及腸胃道之負擔。另要避開容易引起產氣的食物，以免因腸胃脹氣，可能導致呼吸不適。容易產氣的食物如：豌豆、毛豆、洋蔥、花椰菜、蘿蔔、玉米、甘藍、碳酸飲料、啤酒等應都儘量避免服用。
7. 飲食中過多的鈉或鹽導致水分滯留，影響呼吸能力。儘量食用新鮮食物。避免食用含鹽分較高的加工食品與調味料如味精、蠔油、醃漬食物、罐頭食品、皮蛋等。
8. 如果食慾差、無法進食足夠食物時，每

日可依需求補充2-3次的濃縮型高蛋白質口服營養補充品，並適度結合運動，可改善體重、增加肌肉質量與強度。



9. 喝足夠適量的水使痰液較容易咳出，建議每日攝取量在18-60歲病人為35ml/每公斤體重，60歲以上病人則為30ml/每公斤體重，含咖啡因及酒精性飲料具有利尿作用，不宜過量飲用。

10. 六大類食物中具有豐富之營養素，主要提供的營養成分如下：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜糧類	醣類	精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub> 、膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素 B <sub>2</sub>	維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A、磷
豆魚蛋肉類	蛋白質、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub>	蛋：維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、磷 魚：維生素 B <sub>2</sub> 肉（家畜及家禽肉）：脂肪、菸鹼素、維生素 B <sub>6</sub> 、維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A（內臟類）、葉酸（內臟類）、磷、鐵
蔬菜類	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 核果及種子類：維生素 B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵

11. 肺阻塞病人常見的進食問題及改善方法。

進食問題	改善方法
食慾不振、厭食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持良好的口腔衛生</li> <li>2. 提供色、香、味俱全的食物以增加食慾</li> <li>3. 供應高熱量高蛋白的濃縮型食物</li> <li>4. 少量多餐</li> <li>5. 使用促進食慾的藥物</li> <li>6. 鼓勵適當的活動，改善消化情形</li> <li>7. 必要時可以口服營養品補充熱量或利用管灌食給與營養支持</li> </ol>
進食時呼吸短促	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進食時以鼻導管給予低流速氧氣</li> <li>2. 姿勢引流、扣擊及呼吸治療運動等，至少應在飯前 30 分鐘執行完畢</li> <li>3. 進食時，將腳平放地板，肘置放桌上，上身前傾，以充份利用輔助肌並能預防噎食</li> <li>4. 進食期間若發生呼吸困難，可先休息直到舒服再繼續進食</li> </ol>
腹脹、便秘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免食用易產氣食物，如洋蔥、甘藍或豆類</li> <li>2. 勿張口呼吸，進食時不要講話，以免吸入過多氣體</li> <li>3. 適度增加活動量，以促進腸胃蠕動</li> <li>4. 攝取流體、溫和等容易排空的食物</li> <li>5. 攝取適量的纖維質和水果，以預防便秘</li> <li>6. 必要時可依醫囑給予軟便劑或消脹氣藥物</li> </ol>

參考文獻：

1. 台灣慢性阻塞性肺病臨床營養照護準則
2. 國建署-台灣肺阻塞全方位照護手冊