

慢性阻塞性肺疾病飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

過多的醣類與熱量會產生較多二氧化碳，增加肺部負擔，使病人因呼吸困難，影響進食量而導致營養不良。適當的飲食，攝取足夠的營養可以維持體重、改善呼吸肌肉功能，並且避免攝取過多的熱量與醣類，減少病人的心肺負擔。

維持適當體重 (BMI 21~24)

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

■ 飲食原則

■ 攝取足夠的營養素

- ◆ 攝取足夠的蛋白質，每日豆魚蛋肉類需攝取 5-6 份。
(1 份豆魚蛋肉類 = 1 兩肉類 = 1 個雞蛋 = 半盒豆腐)。
- ◆ 多攝取富含 $\omega-3$ 脂肪酸的魚類，取代部分肉類，
例如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚、鯖魚等。
- ◆ 若正餐無法達到足夠攝取量時，應在餐與餐間增加點心，增加熱量的攝取。

■低醣高油的飲食比例

◆攝取適量主食類(醣類)：

輕度活動者男性：每餐約飯 1 碗

女性：每餐約飯 7 分滿

【醣類的代換】

飯 1/4 碗 = 麵 1/2 碗 = 米粉 1/2 碗 = 稀飯 1/2 碗

= 吐司 1/2 片 = 蘇打餅乾 3 片 = 麥片 3 湯匙

= 饅頭 1/3 個 = 水餃皮 3 張 = 紅(綠)豆 1/3 碗

◆過多精製糖類的攝取會產生較多二氧化碳，增加肺部負擔。應要減少精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等。

◆油脂代謝產生的二氧化碳較少，可作為濃縮熱量來源，但需選擇較佳的油脂，例如：芥花油、橄欖油等。

■其他

◆攝取足夠的水分可以防止呼吸道分泌液過於粘稠，使痰易咳出，也可預防便秘發生。

◆避免咖啡、酒等刺激性飲料及戒煙。

◆規律生活作息，充足睡眠及休息。

■ 常見進食問題及改善方法

進食問題	改善方法
食慾不振、厭食	<ul style="list-style-type: none"> ■ 少量多餐，食用營養密度較高的食物 ■ 進餐前 30 分鐘喝一杯酸性飲料以促進食慾，但以免影響正餐攝取量為主
進食時呼吸短促	<ul style="list-style-type: none"> ■ 進食時，將腳平放地板，肘置桌上，上身前傾，可充分利用輔助肌，並預防噎食 ■ 姿勢引流、拍痰及呼吸治療運動等至少在飯前 30 分鐘完成
腹脹	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避免食用易產氣食物，如洋蔥、青椒、地瓜、豆類等 ■ 適度增加活動量，促進胃排空 ■ 攝取流質、溫和等易排空的食物
便秘	<ul style="list-style-type: none"> ■ 攝取適當的膳食纖維和水份，以預防便秘

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.017.2021.01 四修 2023.01 審閱