

燒燙傷飲食

國泰綜合醫院 營養組 燒傷病房編印 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

■ 營養照護的目的

提供燒燙傷病人足夠的營養，減少體重下降，加速代謝合成，促進傷口癒合，降低感染機率。

■ 飲食原則

- **儘早提供飲食**：應儘量短時間內恢復飲食，若暫時無法由口進食，給予腸道管灌飲食或靜脈營養支持。
- **供應高熱量、高蛋白質飲食**：燒燙傷發生時，人體代謝速率及蛋白質消耗明顯增加，必須補充足夠的熱量及蛋白質，尤其是選用高生理價蛋白質食物。

■ 高生理價蛋白質食物來源：

食物種類	食物範例
奶類	高蛋白奶類配方、鮮奶、奶製品
蛋類	雞蛋、鴨蛋等
肉類	雞、豬、牛、羊、鴨肉、各種魚類、海鮮...等

豆類	黃豆及其製品（豆腐、豆干、豆漿、豆包、素雞...等）
----	----------------------------

- **少量多餐**：除了正三餐外，每日可補充2~3次的點心。選擇軟質易消化、蛋白質含量較高的食物，例如：奶酪、麥片牛奶等；若飲食量無法達到熱量需求，可搭配口飲營養品補充。
- **增加食物的烹調變化**，促進病人的食慾，利用有香氣的食材增加風味，或是燉補食物等，並鼓勵病人將肉一起食用，不要只喝湯，以增加蛋白質攝取量。
- **油炸或勾芡食物**是增加食物熱量的方法之一，但要注意不要攝取過量的油脂。
- **嚴重燒燙傷病人**可能會出現腸胃潰瘍的症狀，此時可以供應溫和、質地較軟的食物，若無法由口進食，應會診營養師或營養醫療團隊。

■ 維生素及礦物質的補充

- 為促進傷口癒合及植皮成功，要補充因燒燙傷而流失的體液、維生素及礦物質，必要時由醫師指示服用維生素、礦物質補充劑。

燒燙傷病人特殊需求的營養素

營養素	生理作用	食物來源
維生素 A	維持免疫功能和表皮生長，預防壓力性潰瘍	胡蘿蔔、肝臟、牛奶、蛋、深綠色蔬菜等
維生素 B 群	促進營養素的代謝	牛奶、酵母、內臟、瘦肉等
維生素 C	參與膠原蛋白合成，幫助傷口癒合。	深綠及黃紅色蔬果（例如：橘子、檸檬、番石榴、青椒等）
礦物質--鋅	能量代謝及合成蛋白質的輔因子	牡蠣、內臟類、全穀類、牛肉等
礦物質--鉀	使蛋白質有效被利用	牛奶、瘦肉、蔬菜、水果、濃湯汁、雞精等
礦物質--磷	調節能量代謝	內臟、魚類、肉類、全穀類、乾果、牛奶、乾豆類等

■ 其他飲食注意事項

- 避免辛辣、刺激性食物、飲酒及抽煙。
- 若出現腹瀉症狀，應適時補充水分及電解質。
- 若有脹氣現象，應避免含乳糖的奶類、太甜的食物、含較多粗纖維食物（如芹菜、筍）、易產氣的食物（如豆類、芋頭、甘藷、洋蔥、青椒等）。

- 幼兒燙傷的病人因為疼痛、恐懼、哭泣及胃容量小等因素，容易嘔吐或食慾不佳，需少量多餐，不要強迫進食，避免用太多甜食及零食來誘食，待情緒、病情穩定後，再給予積極餵食。

■ Q&A

- Q：**燒燙傷病人可否吃海鮮或魚蝦？
- A：**海鮮魚貝類是很好的蛋白質來源，深海魚類（例如鮭魚、鱈魚等）含有豐富的 n-3 不飽和脂肪酸有助於發炎症狀的改善。因此選用新鮮的海鮮類，或本身對海鮮沒有過敏現象的病人是可以食用的。
- Q：**可否食用加醬油烹調的食物？
- A：**醬油裡的色素不會影響傷口的顏色。

為了您的健康，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。

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681
 國泰綜合醫院 燒傷病房(02)27082121 轉 6688-6689
 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 ☺