

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由靜脈給營養支持。
- **供應高熱量、高蛋白質飲食：**灼傷發生時，人體代謝率及蛋白質消耗會明顯增加，必須補充熱量、蛋白質，併選用高生理價的蛋白質來源。
- **高生理價蛋白食物來源：**

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	豬、牛、羊、雞、鴨肉、內臟、各種魚類、海鮮...等
豆類	黃豆及黃豆製品(豆腐、豆干、豆漿、素雞...等)

- **少量多餐：**除了三正餐外，每日供應 2~3 次的點心。點心補充選擇質軟易消化、蛋白質較高的食物，例如：將奶酪、麥片加全脂奶等；若飲食量無法達到熱量需求，可以口飲商業配方補充熱量。
- **增加食物的烹調變化，**促進病人的食慾，利用含香氣食材增加風味，燉補食物是不錯的做法，要鼓勵病人將肉一起食用，不要只喝湯，以攝取蛋白質。
- **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，要注意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	胡蘿蔔、肝臟、牛奶、蛋、 深綠色蔬菜等
維生素 B	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、香蕉、濃湯 汁、雞精等
礦物質--磷	調節能量代謝	家禽類、魚類、肉類、全 穀類、乾果、牛奶、乾豆 類等

■ 其他飲食照護注意事項

- 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 脂肪酸對於發炎症狀的改善很有幫助。選用新鮮的食物，或本身對海鮮沒有過敏現象的病人是可以食用的吃。

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。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 營養組 (02)27082121 轉 1681

燒傷病房(02)27082121 轉 6688-6689

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 ☺

A2400.150.2009.04 二修