

氣喘孩童飲食保健

洪詩萍

國泰綜合醫院小兒科主治醫師



氣喘是一慢性呼吸道發炎疾病，因氣管對外界刺激過度敏感而誘發氣管收縮造成呼吸道阻塞。臨床表徵包括反覆呼吸症狀病史，如喘鳴、呼吸短促、胸悶、及咳嗽，嚴重度隨時間而變化；呼氣氣流受阻，其程度隨時間而變化。

氣喘是全球最常見的慢性疾病之一，學齡兒童盛行率達百分之12-14，以2000-2007年的健保資料庫統計約為百分之2.9，因此兒童氣喘疾病很需要家長及孩童能積極接受治療控制疾病及預防保健以達到良好疾病控制。

氣喘治療方面，除了給予適當抗發炎藥物及支氣管擴張劑藥物治療，持續氣喘追蹤並建立氣喘症狀惡化之處理方法，適當的衛教，避免氣喘惡化因子：如讓病童遠離塵蟎、寵物、蟑螂、花粉、黴菌等過敏原，避免孩子吸入二手菸，預防感染如施打流感疫苗等以減少氣喘被誘發的風險。

此外健康生活型態包含規律運動及健康飲食習慣對於氣喘控制亦相當重要，氣喘孩童之飲食該注意哪些呢？

- 氣喘孩童宜維持理想體重，避免肥胖以免加重氣喘嚴重度，因此建議孩童避免高熱量食物。
- 除非確診食物過敏才須避免食用該食物，若確診為對奶、蛋、海鮮或堅果類等食物過敏，需經過醫師確診為對該食物過敏才須避免該食物，不建議家長過多限制孩子飲食種類，避免影響孩子成長發育。
- 多吃蔬菜水果。
- 飲食以原食物為主，減少添加物如防腐劑、色素或香料如飲料、糖果等。食品添加物亦可能會導致敏感反應，如添加在速食餐盒、披薩、

葡萄酒、啤酒、水果乾、披薩、烤洋芋片、果醬、金針、竹筴、海鮮及加工肉類等許多食物當中都含有亞硫酸鹽(Sulfites) 作為防腐劑使用，亞硫酸鹽可能會誘發哮喘、呼吸困難、噁心嘔吐、腹痛下痢、暈眩痙攣、發疹等症狀，嚴重者甚至猝死。

- 忌吃冰冷食物或飲品。
- 宜多攝取富含維生素D、胡蘿蔔素、鎂離子抗氧化及鉀離子的食物：

維生素D：奶、蛋、鮭魚等。

胡蘿蔔素：胡蘿蔔、綠色蔬菜等。

鎂離子：菠菜、南瓜子、黑巧克力、鮭魚等。

抗氧化及鉀離子：香蕉等。

- 若合併胃酸逆流宜少吃產氣食物：豆類、捲心菜、碳酸飲料、洋蔥、大蒜、油炸等食物。避免喝易產氣飲料如汽水、可樂等。
- 若氣喘患者對水楊酸敏感(salicylates)宜避免如咖啡、茶、某些中藥或香料等食物或藥物。
- 氣喘孩童若日常活動量少，易造成身材矮小、肌肉較虛弱無力，因此更需重視均衡飲食，攝取足夠六大類食物，足夠之蛋白質食物如魚、肉、蛋、牛奶等。
- 使用氣喘藥物如氣管擴張劑等易造成鉀離子過多流失，宜適當補充高鉀食物，蔬菜水果如菠菜、空心菜、番茄、草莓、桃子等。

孩童健康的飲食習慣仰賴父母的引導，從小時候開始培養健康飲食觀念，讓孩童減少因飲食習慣造成氣喘症狀加重，營養問題而影響正常生長發育。