



慢性阻塞性肺疾病病人飲食護理指導

慢性阻塞性肺疾病的病人因慢性咳嗽需要耗費額外能量，常有營養不良及體重過輕的情形產生，需適當的飲食與營養補充以維持體重、改善呼吸肌肉功能、減輕呼吸負擔及增加身體抵抗力。反之，若營養失調，除了體重下降之外肌肉質量也隨之減少，而逐漸影響到呼吸肌肉的力量。

可參考下列的飲食原則：

- 一、宜採少量多餐，為避免腹脹，餐前可先休息，餐後不要立刻躺下。
- 二、進食時避免談話，應細嚼慢嚥，並選擇較軟嫩、細小等易咀嚼的食物，若感到呼吸困難，可先休息等呼吸平順了再吃。
- 三、若服用利尿劑，可補充含鉀食物：如香蕉、蕃茄汁，以補充身體流失的鉀。
- 四、體重過重或過瘦皆不適宜，均衡飲食為首要。每餐要攝取含足夠蛋白質的食物如：魚、豆、蛋、肉類，並適度增加飲食中植物性脂肪如：黃豆油、花生油、玉米油、蔬菜油、橄欖油等，因脂肪代謝所產生的二氧化碳最少，既可增加熱量又可減輕呼吸的負擔。
- 五、減少吃純醣類的食物如：糖果、甜點、含蔗糖或果糖飲料、水果罐，因代謝精緻醣類所產生二氧化碳較高。
- 六、避免產氣類食物如：洋蔥、甘藍、豆類、瓜類等，因這類食物會使胃膨脹，防礙橫膈膜下降加重呼吸系統負擔。
- 七、依照醫師建議攝取適量的水份，促使痰液稀釋容易咳出，並應避免咖啡及酒精的飲料。水份之補充儘量在兩餐之間，以免影響食慾。
- 八、攝取足夠的纖維，每天至少二份水果、三份蔬菜，養成規則排便習慣，避免腹脹阻礙呼吸。
- 九、適量補充維生素及礦物質，有助於增加呼吸肌肉的張力耐力及促進組織修復力，維生素 C、E 可增進呼吸道防禦力。
- 十、若您需要個別化飲食設計或更多資訊，請於門診就診時，至 2 樓衛教室諮詢營養師或氣喘衛教師。

參考文獻

- 許慧雅(2015)·肺部疾病的營養治療·於章樂綺總校閱，醫療營養治療(一版，145-158 頁)·台北：華杏。
- 王桂芸、李惠玲(2016)·呼吸系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理(七版，1079-1090 頁)·台北：華杏。