

# 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。

## ■ 飲食的原則

### ■ 攝取足夠的營養素

- 攝取足夠的蛋白質，每日蛋豆魚肉類需攝取 5~6 份。1 份蛋豆魚肉類 = 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、鮪魚等。

- 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"><li>➢ 少量多餐，食用營養密度較高的食物</li><li>➢ 進餐前 30 分鐘喝一杯酸性飲料以促進食慾，但以不影響正餐攝取量為主</li></ul>
進食時呼吸短促	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 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</li><li>➢ 姿勢引流、拍痰及呼吸治療運動等至少在飯前 30 分鐘完成</li></ul>
腹脹	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 避免食用易產氣食物，如洋蔥、青椒、地瓜、豆類等</li><li>➢ 適度增加活動量，促進胃排空</li><li>➢ 攝取流質、溫和等易排空的食物</li></ul>
便秘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 攝取適當的膳食纖維和水份，以預防便秘</li></ul>

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，若有任何疑問，請洽詢營養師。

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 😊

A2400.017.2009.04 二修