

【慢性阻塞性肺疾病的定義】

- 🍷 適當調整蛋白質、脂肪及醣類比例，以適應慢性阻塞性肺疾病患者病況發展及其營養狀況的飲食。

【慢性阻塞性肺疾病目的】

- 🍷 提供足夠的營養以改善呼吸肌肉功能，避免肌肉異化及免疫功能下降。避免供給過多的熱量、糖份及水份，增加心肺負擔。



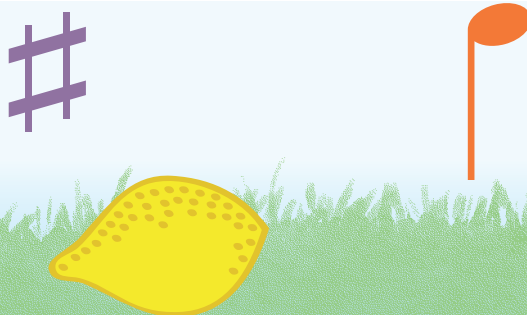
【慢性阻塞性肺疾病適用對象】

慢性阻塞性肺疾病（肺氣腫、慢性支氣管炎、週邊氣道疾病）

- 🍷 支氣管況張症
- 🍷 慢性支氣管氣喘

【慢性阻塞性肺疾病飲食原則】

- 🍷 均衡飲食，若維持體重，25-35大卡/公斤；增加體重，35-45大卡/公斤，蛋白質每公斤體重1.2-1.5克。
- 🍷 蛋白質每公斤體重1.2-1.5克。適量蛋白質能增強身體抵抗力病強化呼吸肌肉，過量蛋白質會造成肺部過度換氣，加重負擔。

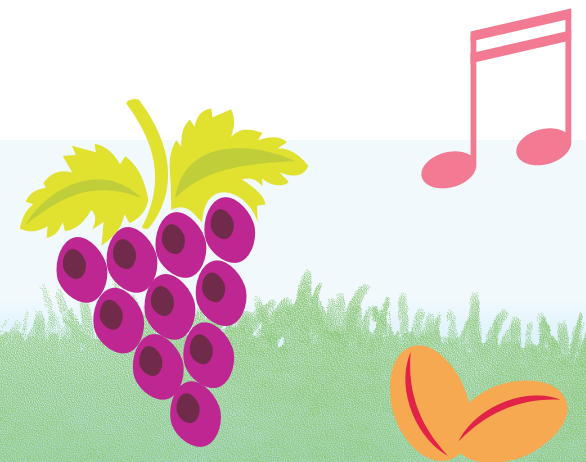


- 🍷 避免飽和脂肪酸食物，選擇多元不飽和脂肪酸食物，如表。

- 🍷 太多醣類會增加呼吸負擔，避免糖份高，營養密度低的食物。

- 🍷 低鹽飲食為原則，若易水腫，請與醫師討論是否需要限制鹽及水份攝取。

- 🍷 養成定時排便習慣。肺部不適，進食時易減少咀嚼只吃少量蔬果，也常臥床，活動量不足，易導致便秘。



【慢性阻塞性肺疾病食物選擇表】

| 種類 | 可食用 | 避免食用 |
|---------|--|---|
| 全穀雜糧類 | 米飯、冬粉、米粉、饅頭、春捲皮、麥片、芋頭等 | 麵包、蛋糕、各式西點。 |
| 蛋豆魚肉類 | 新鮮肉、魚、家禽及蛋類；新鮮黃豆及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干、素雞、豆皮等 | 貢丸、香腸、熱狗、肉鬆等加工製品，豬皮、雞皮等動物皮，三層肉、五花肉等 |
| 蔬菜類 | 新鮮蔬菜 | 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等，各種加鹽的加工蔬菜汁、冷凍蔬菜及蔬菜罐頭 |
| 水果類 | 新鮮水果 自製果汁 | 蜜餞、罐頭水果及加工果汁、果醬 |
| 油脂堅果種子類 | 植物油、酪梨、堅果 | 牛油、豬油、奶油、乳瑪琳、沙拉醬、蛋黃醬、奶精 |
| 其他 | | 糖果、果凍、含糖飲料(可樂、汽水...) |

【營養師小叮嚀】

- ♥ 建議少量多餐，選擇營養價值較高的食物及點心，並適度運動。
- ♥ 如有進一步的營養需求，建議可照會營養師或至營養諮詢門診，由營養師進行個人化的飲食設計。

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日



慢性阻塞性肺

疾病飲食

