

呼吸不『肺』力，慢性阻塞性肺部疾病飲食

吳亭嫻 營養師

根據世界衛生組織於 2019 年的統計，慢性阻塞性肺部疾病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 位居全球十大死因第 3 名，近 9 成的 COPD 患者都是因「吸菸」引起。COPD 是一種呼吸道慢性發炎，導致呼吸道狹窄，由於肺部氣體交換功能不良，患者會有「咳、痰、悶、喘」的症狀，呼吸困難進而消耗較多熱量，或因進食時容易感到喘，減少攝取量，造成體重減輕、肌力流失導致營養不良並增加感染的風險。

COPD 飲食，如何吃得不『肺』力呢？

1. 攝取足夠的熱量及均衡飲食，**避免攝取過多的精緻澱粉**，如：甜麵包、糖果、甜點、含糖飲料等，避免代謝後產生過多二氧化碳。
2. 選擇**優質蛋白質**：
建議攝取高蛋白食物，蛋白質來源一半以上須來自高生理價的蛋白質，如：豆腐、豆干、海鮮類、肉類與蛋類，因其有較高的蛋白質的利用效率，足夠蛋白質的攝取可維持病人的肌肉質量，若有腎臟疾病患者須諮詢營養師。
3. 製備**軟質飲食**：
可將食物烹煮成質地較軟好吞嚥之飲食，肉類避免選擇帶筋、帶皮的部位，蔬菜可選擇瓜類或嫩葉，咀嚼較不費力，建議進食時容易喘或食慾不佳的病人可少量多餐 (4~6 餐)。
4. 使用**植物油** (橄欖油、苦茶油、花生油、芥花油) 烹調食物：此類植物油含不飽和脂肪酸，可增加熱量來源與協助脂溶性維生素吸收。
5. **增加維生素 D** 的攝取：研究指出 COPD 病人可能因長期服用類固醇，導致其體內維生素 D 濃度較低。富含維生素 D 的食物有魚類、蕈菇類，而乳品類同時是良好蛋白質與維生素 D 來源，建議一天 1~2 份的乳品類 (1 份為 1 杯 240 毫升牛奶)。建議成人每天的維生素 D 攝取量為 20 微克 (800 IU)。
6. 攝取**足夠水分**：18~60 歲患者為每公斤體重 x 35 ml 的水量，60 歲以上患者為每公斤體重 x 30 ml 的水量，但心臟衰竭與慢性腎病患者，仍須依照醫囑控制水分攝取。

日常生活小提醒：

1. 戒菸及遠離二手菸、三手菸
2. 適度補充喝水、勤拍痰
3. 多走路、勤活動
4. 外出戴口罩