



慢性阻塞性肺疾病飲食原則

一、定義：

本飲食是適當調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類三者比例，以適應慢性阻塞性肺疾病（COPD）患者病情及其營養狀況。

二、目的：

- (一)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
- (二)避免供給過多的熱量、醣類及水份，而增加患者心肺負擔。

三、一般原則：

- (一)採少量多餐方式；每餐前、後休息 15-30 分鐘，餐後勿立刻躺下。盡量選擇營養價值高的食物和點心。
- (二)熱量的供應應足夠，但不宜過量，可以使用多元不飽和脂肪酸來增加熱量，例如：葵花籽油、橄欖油、堅果類等，但要避免高膽固醇和飽和脂肪的食物。因為過多的熱量在體內轉化成脂肪會產生大量二氧化碳，增加呼吸負擔而致呼吸衰竭。
- (三)蛋白質攝取應適量，因為過多的蛋白質會增加肺部過度換氣，加重呼吸肌肉的負擔。
- (四)攝取足夠的水份避免呼吸道分泌液黏稠及便秘。一般以 1cc/大卡或 2-3 公升/天為原則，但水腫或腹水者應限制；少吃醃製食物、醬菜、罐頭食品，以免水分滯留。
- (五)應減少碳水化合物：如糖果、果醬、果凍、甜點、含糖飲料、糖醃漬的食物、水果罐頭。因碳水化合物的代謝需要最多的氧氣，也會產生過多的二氧化碳，對慢性阻塞性肺疾病病患而言是吃力的負擔。
- (六)足夠水果及青菜，養成規則排便習慣，預防便秘。禁食冰涼食物。
- (七)避免咖啡、酒等刺激性飲料。
- (八)避免食用會脹氣的食物，增加呼吸困難，譬如：豆類、蘿蔔、綠花椰菜、洋蔥、玉米、甘藍、青椒、馬鈴薯、地瓜、牛奶等。
- (九)體重過低者，宜提高熱量、蛋白質攝取以改善營養不良；但肥胖者應經由飲食限制來控制體重，以改善呼吸肌功能及降低血中二氧化碳。