



慢性阻塞性肺疾病飲食原則

一、定義：

慢性阻塞性肺疾病（COPD）的飲食原則在於足夠熱量、高優質蛋白、適度脂肪與低醣，以減少二氧化碳產生、強化呼吸肌並改善營養不良。

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、飲食核心原則：

- （一）採少量多餐方式；因易飽和呼吸困難，一天可增加至 5-7 餐。餐後勿立刻躺下。盡量選擇營養價值高的食物和點心。
- （二）足夠熱量與優質蛋白；，避免肌肉流失，可選擇豆、魚、蛋、瘦肉。降低碳水化合物：精緻糖和澱粉產生較多二氧化碳，增加呼吸負擔。
- （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）適量脂肪：可選橄欖油、堅果、深海魚油（Omega-3）來增加熱量並抗炎。
- （五）攝取足夠的水份避免呼吸道分泌液黏稠及便秘。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。
- （六）降低碳水化合物：精緻糖和澱粉產生較多二氧化碳，增加呼吸負擔。

四、建議食物與避免食物：

建議：

- 蛋白質：豆腐、魚（鮭魚、鯖魚）、雞蛋、瘦肉。
- 油脂：橄欖油、芥花油、堅果、深海魚。
- 蔬果：深綠色蔬菜、色彩鮮豔的蔬果，如芭樂、奇異果、柑橘類。
- 全穀：糙米、燕麥（若無腹脹困擾）。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

避免/限制：

- 易脹氣食物：豆類、洋蔥、花椰菜、玉米、地瓜。
- 精緻糖：甜點、含糖飲料、果醬。
- 刺激物：咖啡、酒類。
- 高鈉加工品：香腸、罐頭、醃漬品（若易水腫）。

五、進食技巧：

- 飯前休息：飯前 30 分鐘休息，飯後勿立即躺下。
- 利用輔助肌：進食時採坐姿前傾，利用桌子支撐上身。
- 口服營養補充品：食量不足可諮詢營養師使用，選擇低碳水、高脂肪配方。

六、參考資料

- 陳建宏、吳明峰、王鶴健（2017）。慢性阻塞性肺病患者的營養支持：系統性文獻回顧。《內科學誌》，28（5），285-293。[https://doi.org/10.6314/JIMT.2017.28\(5\).03](https://doi.org/10.6314/JIMT.2017.28(5).03)
- 李雅婷、許超群、陳鍾岳（2019）。慢性阻塞性肺病病人之營養狀態與其肺功能及住院風險之相關性研究。《長庚科技學刊》，（31），1-14。[https://doi.org/10.6192/CGUST.201912_\(31\).1](https://doi.org/10.6192/CGUST.201912_(31).1)
- 林秋蓮、葉明莉、劉建輝（2021）。慢性阻塞性肺疾病病人的居家自我管理行為：飲食與運動。《健康科技期刊》，8（1），45-58。