

# 慢性阻塞性肺部疾病者的居家營養照顧

文／邱淑娟 國泰綜合醫院內湖分院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組組長

依據國際衛生組織（WHO）的報告指出，慢性阻塞性肺部疾病（COPD）是目前已開發國家和開發中國家的10大死因之一。

慢性阻塞性肺部疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD），是一種不可逆的、長期、漸進性肺功能的衰退，出現慢性支氣管炎，肺氣腫或二者兼具的症狀。造成慢性阻塞性肺部疾病（COPD）的因素很多，包括長期抽菸或吸二手煙，空氣污染，呼吸道等嚴重過敏反應或職業因素等，其中抽煙是最重要的危險因子。若一位45歲的男子連續每日抽2包菸，到55歲時，罹患慢性阻塞性肺部疾病的危險率為23%，癮君子不得不以此為誡。

## 慢性阻塞性肺部疾病(COPD)患者的營養問題

COPD患者呼吸時，比健康的人多消耗10倍的热量，再加上容易有呼吸短促、呼吸困難、食慾不佳、腸胃不適等問題，造成飲食攝取量不足，導致體重下降。

一般而言，肺氣腫病人罹患營養不良的危險機率要高於慢性支氣管炎的病人，肺氣腫病人通常較瘦弱而支氣管炎病人則較胖。如果患者有營養不良現象時，抗氧化能力會降低、肺表面活性劑產量會減少、免疫能力也隨之下降。

使用呼吸器的患者，如果出現營養不良現象，會產生低白蛋白血症而導致肺水腫，使吸氣強度降低、肺容量減少、氧合作用不良，以及換氣需要量增加，而使脫離呼吸器變得更加困難。吃得不夠、或是攝取食物種類不對，會導致體內積聚太多的二氧化碳，或是氧氣吸收量不夠，可能會更虛弱，因此，適當的營養是很重要的，這

樣才能夠抵抗外來的感染，對於治療也有比較正面的反應。

## 慢性阻塞性肺部疾病(COPD)患者的營養照顧對策

COPD患者的肺部，在吸收氧氣、和排出二氧化碳的過程中會有障礙。日常飲食中醣類、脂肪和蛋白質三大類營養素的代謝過程，需要消耗不同量的氧氣，同時也產生不同量的二氧化碳。碳水化合物代謝時需要最多的氧氣，同時也產生最多的二氧化碳；反之，脂肪代謝所產生的二氧化碳最少。因此，對COPD患者而言，建議攝取較少的碳水化合物，攝取較多的脂肪，滿足每日熱量需求，以減少較多的二氧化碳產生。

營養素在肺的防禦系統中有三種重要的角色：1.負責抗氧化防禦機制，如含硫氨基酸、銅、硒、鐵及維生素A、C、E和β胡蘿蔔素等。2.負責製造肺表面活性劑（一種黏液蛋白），肺表面活性劑產量不足易導致肺塌陷及肺炎的產生。3.維持正常免疫能力。

積極的營養支持，可以改善呼吸肌肉的功能，但也可能造成代謝需求的增加而加重呼吸的工作負荷。因此對COPD的患者，其營養照顧策略應該把握在最不會增加患者代謝負荷的原則下，提供最有力改善呼吸肌肉功能的營養。

## 慢性阻塞性肺部疾病(COPD)患者的飲食原則

改變飲食內容並不可能治癒COPD，但是卻可以讓患者呼吸更為順暢，遵循以下飲食原則，一樣可以盡情享受快樂的人生。

一、定期測量體重，以維持理想體重為目標。

體重過重需氧氣量較多，會影響呼吸。因此體



重過重的病人，應限制每日熱量攝取，特別是碳水化合物，碳水化合物攝取量不要超過總熱量的50%，減少產生過多二氧化碳。

二、限制碳水化合物的攝取量，盡量以五穀根莖類、水果、蔬菜為主要碳水化合物的來源。減少含糖食物如：砂糖、糖果、果凍、果醬和含糖點心飲料的攝取，這些只含碳水化合物，而無其他的營養素，如要吃甜食，可用代糖取代。

三、以脂肪取代飲食中的部分碳水化合物，提高熱量的攝取。

- 1.多選用低飽和脂肪和低膽固醇的食物，如：用植物油烹調食物，或選用植物油製成的人造奶油和美乃滋，或核果及花生醬。
- 2.避免食用動物脂肪，因為它含有大量的飽和脂肪酸以及膽固醇。
- 3.多攝取 $\omega$ -3脂肪酸食物，如鮭魚、鯖魚、秋刀魚、亞麻仁等，具有抗發炎作用。

四、少量多餐(5~6次小份餐點)方式進餐、選用高熱量密度飲食。

- 1.進食次序以吃熱量密度高、固體食物為優先，飲料、青菜沙拉等低熱量密度食物次之。
- 2.兩餐間供應點心、配方營養品，是增加熱量攝取的好方法。

五、避免食用易產氣的食物，造成打嗝或腹脹，影響呼吸順暢，如蘋果、甘藍、花椰菜、豆莢類、根莖類、核果類及洋蔥等。

六、控制水分及鈉的攝取量，減少不必要的液體負荷，特別是有使用呼吸器的病人。含鈉的食物，如食鹽、鹽醃的食物、味精以及加工食品等。

七、多攝取含維他命A、C、E和 $\beta$ 胡蘿蔔素等抗氧化營養素的蔬果。可利用營養補充品補充抗氧化物需求量，維護肺部正常功能。

八、用餐前多休息、用餐速度放慢。

慢性阻塞性肺部疾病(COPD)患者的飲食原則，盡量以五穀根莖類、水果、蔬菜為主要碳水化合物的來源。

九、食慾不佳，容易疲勞者，可趁早上精神較好，或較不累時段，多吃一點。

十、散步可以增加熱量消耗且促進腸胃蠕動、幫助消化。運動時間和強度，以緩慢漸進式增加。

### 示 範 菜 單

#### 魚蓉白奶羹(540公克)

材料：鮭魚肉100g、番茄15g、米酒10g、豌豆粒25g、鹽1.5g、高湯250g、吐司100g、沙拉油2g、乾香菇1.5g、太白粉g、香油10g

烹調方法：1.香菇洗淨、用開水泡開去蒂，切成小方丁；番茄洗淨，也切成同樣大小的小方丁。

2.吐司切成小方丁，待用。太白粉調好。

3.取魚肉下開水鍋中，用微火煮熟後，碾成碎泥。

4.把肉湯燒開後，倒入魚肉泥、豌豆、香菇丁、番茄丁、鮮雞粉、米酒等。水再開時，加入太白粉水，略攪幾下，加點香油，就成魚蓉羹。

5.取沙拉油倒在鍋中，燒開後，倒入吐司丁，炸成金黃色時，立即取出，放在碗裡。再將做好的魚蓉羹倒在上面，立即食用。

6.魚蓉白奶羹(540公克)營養分析

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
1000大卡	40.7克	60.4克	70.4克
占總熱量%	16.3	54.4	28.2

營養師叮嚀：

1.此道菜是高熱量、低醣高脂食譜，且含豐富 $\omega$ -3脂肪酸，可適於體重不足COPD患者或營養不良、咀嚼能力差者。

2.每100公克含有維生素C4.2毫克、維生素A11.8微克、維生素E1.0毫克、鐵2.3毫克。

3.可分次當點心食用，補充熱量不足。