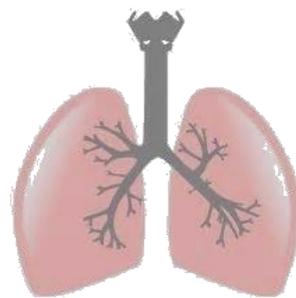


# 慢性阻塞性肺部疾病飲食

慢性阻塞性肺部疾病營養照顧的首要目標為維持理想體重、保持肌肉組織與脂肪組織的適當比例。



## 飲食原則

### 1. 均衡攝取六大類食物，並攝取適量熱量

您所需的熱量為\_\_\_\_\_大卡。



### 2. 攝取足夠的蛋白質，維持肌肉組織

### 3. 適當的油脂比例

油脂代謝產生的二氧化碳較少，且可作為濃縮熱量來源，但需選擇較佳的油脂，例如：芥花油、橄欖油等。

### 4. 避免攝取過多精製糖類



過多精製糖類的攝取會產生較多二氧化碳，增加肺部負擔，應要減少含精製糖類的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日修訂

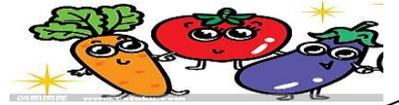
## 5. 常見的進食問題及改善方法

### 食慾不振怎麼辦？

- ◆ 少量多餐。
- ◆ 補充高熱量食物或運用營養品。  
(營養品使用請諮詢營養師)
- ◆ 選擇個人感官覺得舒適的食物。
- ◆ 營造愉快用餐氣氛與良好用餐環境。

### 便秘怎麼辦？

- ◆ 攝取適當的蔬菜類和水果類，以預防便秘。
- ◆ 必要時可依醫囑給予軟便劑。



### 腹脹怎麼辦？

- ◆ 避免食用易產氣食物，如洋蔥、青椒、甘薯及豆類。  
(易產氣食材因人而異)
- ◆ 進食時不要講話，以免吸入過多氣體。
- ◆ 適度增加活動量，以促進腸胃蠕動。
- ◆ 攝取流體、溫和等容易排空的食物。

### 進食時呼吸短促怎麼辦？

- ◆ 進食時以鼻導管給予低流速氧氣。
- ◆ 姿勢引流、拍痰及呼吸治療運動等，至少應在飯前 30 分鐘執行完畢。
- ◆ 進食時，將腳平放地板，肘置放桌上，上身前傾，以充份利用輔助肌。
- ◆ 預防嗆食。
- ◆ 進食期間若發生呼吸困難，可先休息直到舒服再繼續進食。



## 6. 飲食小秘訣

- (1)請儘量攝取營養價值較高的食物，並採取少量多餐的飲食方式。
- (2)選擇一天中，體力較佳的時刻進用主餐，進餐前後，休息15~30 分鐘。
- (3)高營養濃度和喜愛的食物先吃。
- (4)攝取足夠的水分可以防止呼吸道分泌液過於粘稠，使痰易咳出，也可預防便秘發生。
- (5)避免咖啡、酒等刺激性飲料及戒菸。
- (6)規律生活作息，充足睡眠及休息。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日修訂