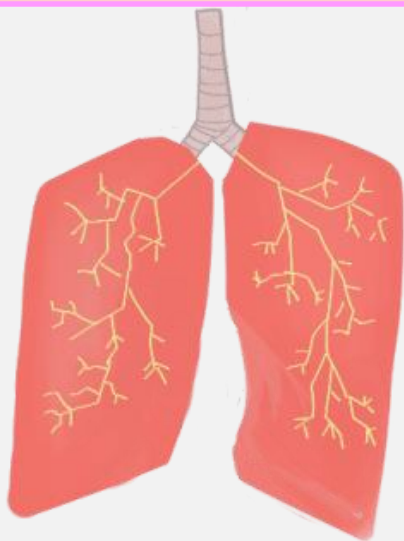


# 慢性肺阻塞 疾病飲食

COPD



花蓮慈濟醫院 營養科  
關心您

如果您有任何營養問題  
請掛 營養諮詢門診

TEL: 03-8561825

轉13087.13088.13089

衛教日期：

營養師：

## • 什麼是COPD?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) 為呼吸氣流受阻的疾病，包括：肺氣腫、慢性支氣管炎等，多具有不可逆性。若**體重下降**、**營養不良**，容易導致肌少症、肺因性惡病質

**為了避免肌肉流失，維持肌力**

→ 攝取足夠的熱量

→ 攝取足夠的蛋白質

→ 定期測量體重，飯前休息+餐間復健運動

### 營養治療目標

1. 適當的飲食設計與份量攝取，避免攝取過多的**熱量與醣類**，造成呼吸負擔
2. 避免體重流失，BMI > 20 為佳

# 慢性肺阻塞疾病 飲食建議

姓名：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_ 體重：\_\_\_\_\_

BMI：\_\_\_\_\_

目標體重：\_\_\_\_\_

## 飲食注意原則

油脂可選擇**不飽和脂肪酸** (橄欖油、菜籽油、玉米油、未精緻堅果類等植物性好油)，有益心血管健康

**膳食纖維**有助於維持腸胃正常運作，若無脹氣問題，可選擇**顏色較深的全穀雜糧類食物及蔬菜水果**，如：糙米飯、南瓜等

每日攝取足量的**蔬菜水果**，以補充維生素及礦物質

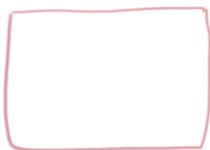
素食者之**蛋白質類食物**可選擇豆製品，如：豆腐、豆漿、高蛋白粉等

# 慢性肺阻塞疾病每日 六大類食物飲食建議

熱量：\_\_\_\_\_大卡

\_\_\_\_\_餐 \_\_\_\_\_點(早/午/晚)

□ 全穀雜糧類\_\_\_\_\_份



□ 豆魚蛋肉類\_\_\_\_\_份

**高蛋白質**

→ 瘦豬肉  
、雞胸肉  
、豆干、  
魚、雞蛋  
、蝦子等



## □ 油脂與堅果類\_\_\_\_份



1份

=芥花油/沙拉油/麻油  
/花生油/橄欖油等植物  
液態油5克(1茶匙)

=杏仁果5粒

=核桃仁2粒

=南瓜子/葵花子1大匙

=黑白芝麻4茶匙

=腰果5粒

=核桃仁2粒

=花生仁10粒

=花生粉1大匙

=瓜子15克

=沙拉醬2茶匙

標準匙1茶匙=5毫升=1/3大匙

## 增加油脂攝取小技巧

1. 增加**堅果類**攝取
2. 增加**烹調用油**攝取
3. **油醋醬**搭配蔬菜、麵包等，吃吐司時搭配**美乃滋**
4. 白飯上撒上**黑芝麻**或**海苔香鬆**，菜色中也可加入**白芝麻**等堅果類
5. 選擇含有**堅果類**的麵包、吐司等

	油脂 (匙)	堅果(匙)
早餐		
午餐		
晚餐		
點心		

## 油醋醬 DIY小教室

油：醋 = 3：1 調和

**油**→芝麻油、橄欖油等

**醋**→巴薩米克醋、白醋、果醋、梅子醋、柚子醋等

~可再添加喜歡的香料~

## □ 乳品類\_\_\_\_\_份

1份

=鮮奶/優酪乳240cc

營養品\_\_\_\_\_

一天\_\_\_\_\_次(\_\_\_\_\_)

## □ 蔬菜類\_\_\_\_\_份

1份

=生重100克，約煮熟的葉菜類半碗

可多選擇深色葉菜類

**注意：**澱粉類蔬菜  
(南瓜、芋頭、馬鈴薯、  
玉米、地瓜、蓮藕等)  
屬於全穀雜糧類喔

## □ 水果類\_\_\_\_\_份

1份

=約1個拳頭大，如：  
蘋果/柳丁/橘子一顆

# 水分

足夠的水分  
可避免呼吸  
道黏液過於  
濃稠及便秘

過多水分會  
加重心肺負  
擔

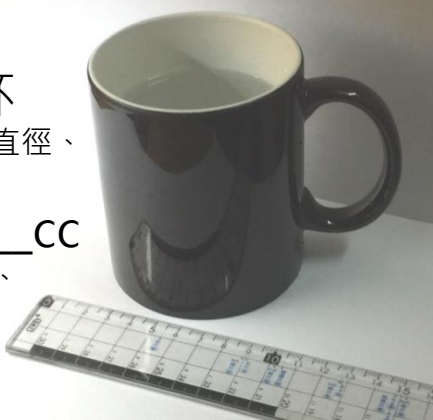
◆ 應適度補充水分，以避免排痰困難，一般而言，每公斤體重30-35 c.c

◆ 若有周邊水腫則須限制鈉攝取，減少加工品、湯品

## 建議：

每天\_\_\_\_杯  
(每杯250 cc，直徑、  
高約10公分)

每天\_\_\_\_\_cc  
(包含開水、湯、  
營養品之水份)





# 進食問題與對應方法

## 食慾不振、厭食

- ◆少量多餐
- ◆食用營養密度較高的食物
- ◆餐前 30 分鐘喝酸性飲料，促進食慾，但以免影響正餐攝取量為主
- ◆使用**營養補充品**輔助

## 進食時呼吸短促

- ◆將腳平放地板，肘置桌上，上身前傾，避免噎食

## 腹脹

- ◆避免食用易產氣食物，如：洋蔥、青椒、花椰菜、地瓜、韭菜、碳酸飲料、豆類等
- ◆適度增加活動量，促進胃排空，並攝取流質、溫和等易排空的食物

## 便秘

- ◆攝取適當的膳食纖維和水份，預防便秘

## 想想看 (是非題)

1. ( ) 體重控制越瘦越好
2. ( ) 膳食纖維有助於維持腸胃正常運作，每天應該要攝取足夠的蔬菜與水果
3. ( ) 可以藉由少量多餐解決食慾不振的問題
4. ( ) 進食時呼吸短促時應該要躺平吃東西
5. ( ) 一般人每日水分建議每公斤體重30-35 cc

## 營養師小叮嚀

---

---

來看看營養師的衛教影片吧!  
慢性肺阻塞影片QR-code

