

## 慢性阻塞性肺病飲食原則

- 一、以均衡飲食為原則，攝取適量的全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等新鮮食物。
- 二、攝取充足的熱量及優質蛋白質，如毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類，尤其可選擇富含 $\omega$ -3 脂肪酸的深海魚類，如秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等，有助於延緩慢性發炎，並搭配適度運動以維持理想體重，避免肌肉流失。
- 三、蔬菜及水果中含有豐富的膳食纖維、礦物質及維生素 A、C、E 等營養素，有助於維持腸胃正常運作並減少急性發作，應適時適量攝取。
- 四、適度補充水分以避免排痰困難和便秘的情形發生，18-60 歲者建議每日水份攝取量為每公斤體重 30-35 毫升，60 歲以上者為每公斤體重 30 毫升。
- 五、食慾不振者可使用口服營養補充品，協助改善營養狀態、體重及生活品質，建議採取少量多餐方式使用，以減少餐後呼吸困難和飽脹感的情形。
- 六、可選擇軟質、好吞嚥、咀嚼不費力的食物。

## 常見進食問題之飲食對策

### 疲倦、食慾不振

1. 少量多餐。
2. 精神好較有食慾時應多進食。
3. 喜愛的食物應優先進食。
4. 準備方便製備的餐點及隨手可得的食品，以利補充營養。
5. 必要時可使用口服營養補充品，亦可將營養品稍加變化，如製成冰塊、打成果汁牛奶、添加吉利丁作成奶凍、布丁或煮成濃湯、鹹稀飯等。

### 腹脹

1. 少量多餐。
2. 避免容易脹氣的食材，如花椰菜、高麗菜、乾豆類、豆莢類、洋蔥、蘿蔔、玉米、韭菜、地瓜、碳酸飲料等。
3. 小口吃、細嚼慢嚥。
4. 用餐時，避免張口呼吸和說話，以減少空氣吸入。
5. 適度增加活動量，可促進腸胃蠕動。

# 簡易飲食代換表

## 全穀雜糧類 4 份 (280 大卡)

### 主食類

飯 1 碗	稀飯 2 碗	熟麵(線)2 碗
米粉 2 碗	冬粉 2 碗	饅頭 1 顆
饅頭 1 顆	去邊吐司 4 片	小餐包 4 個
蛋餅皮 2.5 片	水餃皮 12 張	蘇打餅 12 片

### 雜糧根莖類

薏仁 6 湯匙	紅豆 8 湯匙	綠豆 8 湯匙
蓮藕 2 碗	栗子(大)12 粒	麥片 12 湯匙
山藥 2 碗	玉米(小)2 根	馬鈴薯 2 碗
芋頭 1 碗	南瓜 2 碗	地瓜 1.5 碗

建議每餐 份

## 乳品類 1 份 (120-150 大卡)

無糖優格 210 公克	無糖優酪乳 240 毫升
低脂奶粉 3 平匙	低脂鮮奶 240 毫升
全脂奶粉 4 平匙	全脂鮮奶 240 毫升
起司片 2 片 (+3 公克糖)	

## 水果類 1 份 (60 大卡)

(1 份水果 = 碗的 8 分滿 = 1 顆棒球大小)

香蕉(大)半根	榴槤一湯匙	百香果兩顆
橘子	水梨	芭樂
蘋果	紅柿	檸檬
		鳳梨
		火龍果

\*每天最多不超過 2 份水果

\*說明：

- 1 匙為 1 湯匙(容量 15 毫升)
- 標準碗(直徑 11.5 公分,深 5 公分)

## 蔬菜類 1 份 (25 大卡)

蔬菜生重 100 公克 (葉菜類煮熟約半碗)  
(包括各種瓜類、筍類、菇類、海帶及大番茄)

每天 份蔬菜

## 低/中脂豆魚蛋肉類 1 份 (55-75 大卡)

傳統豆腐 1 塊	嫩豆腐 1/2 盒
無糖豆漿 190 毫升	干絲 1/2 碗
小方豆干 1.3 塊	豆包 1/2 塊
大黑豆干 1/3 塊	毛豆仁 2 湯匙
草蝦 6 隻	魚肉(去骨) 1 兩
雞蛋 1 顆	瘦肉(雞鴨豬牛羊) 1 兩

建議每天 份

## 油脂與堅果種子類 1 份 (45 大卡)

(1 茶匙 = 1/3 湯匙 = 5 毫升)

植物油 1 茶匙(大豆油/橄欖油/苦茶油/芥花油)

### 堅果種子類

黑白芝麻 1.5 湯匙	黑白芝麻 1.5 湯匙
花生仁 10 粒	花生仁 10 粒
核桃仁 2 粒	核桃仁 2 粒
杏仁果 5 粒	杏仁果 5 粒

**配料/醬料類** \*此類飽和脂肪高,需適量使用

培根 1 片	培根 1 片
乳瑪琳 1 茶匙	乳瑪琳 1 茶匙
花生醬 1 茶匙	花生醬 1 茶匙

### 其他油脂類(含糖)

椰漿 1 湯匙	椰漿 1 湯匙
酪梨 2 湯匙	