

乳糜胸患者低油飲食衛教指南

恩主公醫院胸腔外科、營養室編印 2026.08.08

【疾病簡介與飲食目的】

● 什麼是乳糜胸？

胸導管(thoracic duct)是體內大部分淋巴液(含長鏈脂肪、蛋白質、淋巴細胞等)回流至血液的主要通道。因外傷、手術損傷或腫瘤壓迫造成淋巴管阻塞破裂時，乳糜液堆積在胸腔即稱為乳糜胸，檢測胸水的三酸甘油酯(pleural triglyceride) > 110 mg/dL 可確診。

● 飲食治療目的：

限制食物中的脂肪攝取，能降低胸導管內乳糜液的流量與壓力，減少胸水滲出、促進傷口癒合，並避免體內營養與電解質快速流失。

飲食三大原則與烹調技巧

三大飲食原則	無油 / 低油烹調技巧
1. 嚴格控制脂肪量： 極低油或無油飲食，每日脂肪限制最高≤ 0.5 公克/公斤，視病情需持續數週至數月。 2. 優先選擇去脂瘦肉 烹調前務必去除脂肪與皮。 脂肪含量由低至高： 蝦仁 < 貝類 < 雞胸肉 < 瘦豬肉 < 雞腿肉。 3. 補充足夠蛋白質與水分： 補足體液流失與足夠蛋白質，預防營養不良。	● 推薦烹調法： 清蒸、水煮、清燉、烤、滷、水炒或涼拌，完全不加食用油。 ● 去油技巧： 避開高油濃湯；若飲用雞湯、魚湯，需經冷藏沉澱後將上層浮油刮除再加熱。 ● 善用天然調味： 糖、蔥、薑、蒜、醬油、醋、番茄醬等刺激性低之調味料可正常使用以增進食慾。

【中鏈脂肪酸油說明】

- **為什麼選吃中鏈脂肪酸油？**

一般食用油屬於長鏈脂肪酸，人體吸收過程會形成乳糜微粒進入胸腔淋巴導管；而**中鏈脂肪酸油 (MCT 油 = Medium Chain Triglyceride oil)**可直接由腸黏膜吸收經肝門靜脈進入血液，不經過胸腔淋巴導管、不增加乳糜流量，能有效補充熱量並促進傷口癒合。

- **MCT 油使用與烹調注意：**

- 發煙點低(約 150°C 左右)，不宜高溫大火爆炒或油炸，可直接拌入沙拉、飲品、湯品或用於水炒菜與中低溫烘烤，調理時須避免使用塑膠容器盛裝。
- 挑選市售產品時，選擇脂肪酸成分**僅含 C8 (辛酸) 及 C10 (癸酸)**的純化中鏈油，並**排除 C12 (月桂酸)**。因為 C12 在體內的代謝途徑與長鏈脂肪酸相似，約有 70% 會進入淋巴系統形成乳糜，可能無法達到讓胸導管休息的效果。
- 市售油品成分為「**100% C8 + C10**」或「**C8:C10 比例為 60:40 / 70:30**」等。

- **市售營養品補充選擇：**

清流配方：例如：百仕可復易佳清流蛋白飲、飲沛清澈流質蛋白飲、

速體壯 CF 清流質配方

元素配方：例如：雀巢佳易得

單一營養補充：例如：益富麥格拉、三多 MCT 配方-F

- **特別提醒：**

因 MCT 經肝臟代謝，若患有肝臟功能疾病者，**須經醫師或營養師評估。**

References

1. Lal, A., & Miskoff, J. A. (2020). Current updates in the diagnosis and management of chylothorax. American Journal of Therapeutics, 27(6), e608–e613. <https://doi.org/10.1097/MJT.0000000000001033>
2. Limb, C. B., & Baisi, A. (2021). Management of chylothorax: A comprehensive review. Journal of Thoracic Disease, 13(11), 6621–6631. <https://doi.org/10.21037/jtd-21-1224>
3. McGrath, E. E., & Blades, Z. (2020). Chylothorax: Etiology, diagnosis, and medical management. Respiratory Medicine, 168, 105990. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2020.105990>

日常食物選擇

類別	【✓ 可食用】	【✗ 應避免】
全穀雜糧類	白飯、胚芽米、白麵條、饅頭、米粉、冬粉、麥片、番薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、紅豆湯、綠豆湯。	炒飯、炒麵、速食麵、各式加油麵食（蔥油餅、燒餅、煎包、鍋貼、油條）、吐司、麵包、牛角、起酥等烘焙製品。
豆魚肉蛋類	蛋類： 蛋白。 家禽/家畜： 去皮去脂肪之瘦肉（如雞胸肉、豬里肌、腱子肉）。 海鮮： 一般低脂魚類（非腹部區域）、蝦、貝類。 豆類： 豆漿、板豆腐、嫩豆腐。	蛋類： 蛋黃。 高脂肉類： 五花肉、蹄膀、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、內臟類。 加工肉/海鮮： 香腸、培根、熱狗、肉鬆、肉燥、魚卵、蟹黃、魚餃。 油炸豆製品： 油豆腐、油豆包、百頁豆腐、麵筋。
乳品類	脫脂奶、脫脂奶粉及其製品。	全脂奶、低脂奶、優酪乳、煉乳、鮮奶油、乳酪、起司、冰淇淋。
蔬菜類 與水果類	蔬菜： 所有新鮮蔬菜、蔬菜汁、冷凍蔬菜均可。 水果： 絕大多數新鮮水果、果汁、水果乾、果凍。	高油蔬果： 酪梨、橄欖、椰子肉。 加工類： 油炸蔬菜乾。
油脂與 堅果種子類	任意品牌純中鏈脂肪酸（MCT Oil）。	所有植物油與動物油 大豆油、橄欖油、豬油、奶油、沙拉醬、蛋黃醬、美奶滋。 堅果種子類： 花生、芝麻、腰果、核桃、松子、杏仁、瓜子。
點心 與飲料類	黑咖啡、茶品、汽水、運動飲料、無脂銀耳湯、紅糖藕粉。 （標示每份脂肪 < 0.5 公克者）	蛋捲、餅乾、蛋糕、各式西點（千層派、酥餅）、糕餅類、奶精、可可粉、巧克力。
調味品類	鹽、醬油、糖、醋、番茄醬、蔥、薑、蒜、味精。 （醬油膏選用無加油成分）	沙茶醬、芝麻醬、花生醬、辣醬、豆瓣醬、甜麵醬、蛋黃醬。