



齊力抗核不可怕 吃出活力保健康

■ 傅昭陽 衛生福利部胸腔病院營養師

營養不良會使肺功能下降，有研究指出，營養不良時，肺功能明顯受損，換氣功能不佳，換氣驅動力降低，易併發肺部感染，更是感染肺結核的危險因素之一。容易罹患肺結核的族群，如老年人、糖尿病、慢性腎衰竭進行洗腎者、接受胃切除、腸改道手術、愛滋病患者、長期使用類固醇、多量吸菸者與酗酒者等，這些族群同時也易有營養不良。導致營養不良的主要原因如下：體內的異化代謝多於同化情況，熱量逐漸損耗，導致營養不良；因疾病惡病質的關係，易出現發燒、厭食與體重減輕等症狀；病患身體虛弱，常感疲倦、呼吸困難，甚至連進食都覺得很累；喀出的痰帶著惡臭，因而影響味覺與嗅覺而食慾降低；某些藥物可能會產生副作用，例如噁心、嘔吐、改變味覺及改變食物的味道，特別是肉類等。

治療結核藥物可使結核病患的預後大大改善，如Isoniazid(INH)、Rifampin(RIF)、Ethambutol(EMB)及

Pyrazinamide(PZA)等，但抗結核藥物會干擾維生素及礦物質的吸收，例如：INH會干擾細胞DNA的合成，抑制複製，因而干擾結核菌的新陳代謝，同時也會增加尿液中維生素B6的排泄及干擾維生素D的代謝，降低鈣和磷的吸收，因此飲食中需要加強維生素B6、維生素D、鈣和磷，熱量和液體的攝取量，並密切監測生化指標。

使用肺結核藥物治療的同時須增強抵抗力，營養補充必不可少。食物主要分成六大類，每類食物皆各司其職，依照專業營養師依據每人身高、體重及身體狀況建議份量攝食，即可達到身體中各種營養素及熱量需要量。而六大類食物份量及每人每日飲食基本建議量分別為：全穀根莖類1.5-4碗、豆魚肉蛋類3-8份(相當3-8兩)、低脂乳品類1.5-2杯(每杯240cc)、蔬菜類3-5碟(約半斤至一斤)、水果類2-4份(一份相當於1個拳頭大小)及油脂與堅果種子類(油脂3-7茶匙、堅果種子1份=5粒腰果)。那到底應該如何吃？以下飲食原則提供參考：



1. 熱量：在能力所及情況下，儘可能增加熱量攝取(每日約2500-3000大卡)，以幫助身體狀況好轉。倘病情穩定後，即以維持理想體重【身高(公尺) 2×22 】為原則。
2. 醣類、蛋白質及脂質：以易消化的以澱粉或複合性醣類(五穀類、根莖類和豆類)、高生理價的蛋白質(如肉類、禽類與水產品，蛋、乳及大豆製品)及易消化的脂肪(橄欖油、芥花油、苦茶油等植物性油脂)為主。
3. 礦物質：因病患咳嗽血問題，需加強鐵的攝取，倘咳血情況改善，即應降低鐵劑使用，以免因為鐵攝取過多而影響免疫力，但仍可持續食用富含鐵質食物(紅肉、內臟、貝類、黃豆、綠葉蔬菜、紫菜、堅果類等)。結核菌鈣化肺部損傷部分，則應加強鈣的攝取(牛奶、乳酪、小魚乾、蝦米、黑芝麻、山粉圓、十字花科蔬菜-高麗菜、油菜、芥藍菜、花椰菜等，含草酸低且鈣吸收率高於牛奶)。
4. 維生素：患者對維生素A的代謝能力減弱，若要維持最適當的免疫狀況，維生素A不可或缺。富含維生素A的食物，包括肝臟、深綠色菜類、胡蘿蔔、南瓜、木瓜、芒果、番薯，蛋黃及牛奶亦含有維生素A。加強維生素C(石榴、芭樂、葡萄

柚、柳丁、檸檬、橘子等水果)及D(曬太陽、牛奶、蛋黃、肝臟)的攝取，以利消化道對鈣和鐵的吸收。當病況穩定，視用藥情況及生化檢驗值來調整飲食。

5. 水分及電解質：由於發熱，使得水分和電解質需要量上升，可藉由口服或靜脈注射方式補充。

理論上，肺結核飲食以均衡飲食為主，營養皆能足夠，但對於胃口不佳的患者，則可用少量多餐的方式，外加兩次點心取代一天三餐的方式，若經濟許可，也可考慮選用營養均衡的商業配方。早期發現、早期治療，有良好的個人衛生習慣，生活有規律、飲食適宜、睡眠充足、適度的運動與休息、保持身心愉快，可以增加個人的抵抗力。另房屋住宅光線要充足、空氣流通，及避免到通風不良的公共場所，即可減少被感染的機會。

