

营养与慢性阻塞性肺病

患者的健康饮食



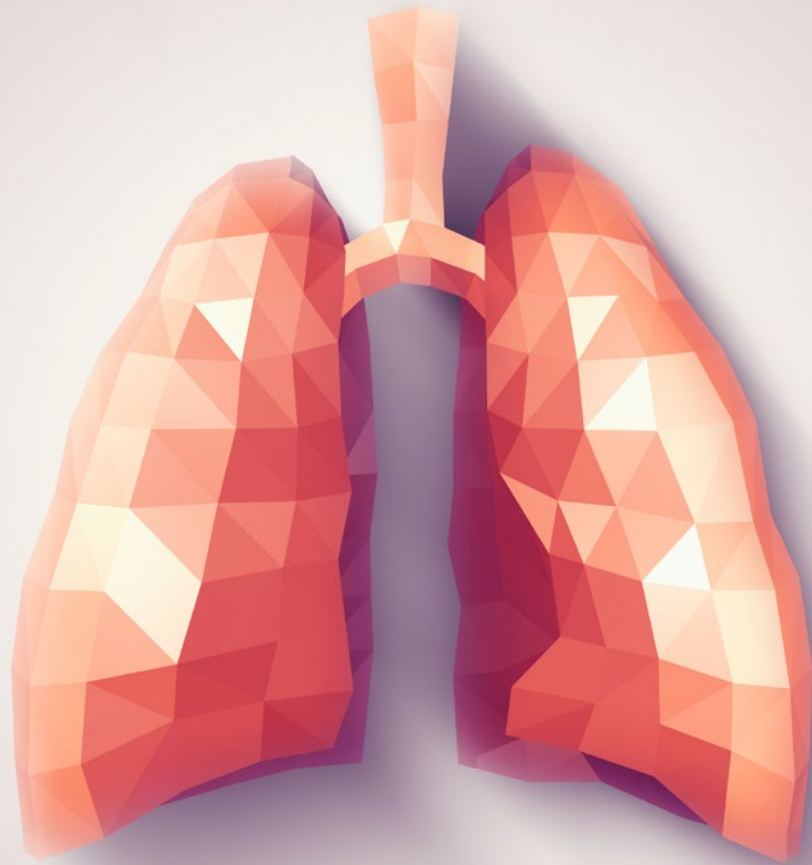
COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。

慢性阻塞性肺病 与营养

均衡饮食对每个人都很重要 - 如果您患有慢性阻塞性肺病 (COPD)，这一点更为重要。COPD 患者的身体需要更多能量来进行呼吸。在本指南中，您将会学到更多关于您的饮食如何影响您的 COPD 以及如何选择可以帮助您治理病情的食物。



在您改变饮食之前，首先要询问您的医疗护理提供者！

只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。

目录

健康的饮食就是均衡的饮食	2
为什么卡路里很重要?	3
如果您的体重低于正常标准	4
如果您的体重高于正常标准	6
COPD患者饮食的指示	7
您的饮食的重要成分	8
药物与营养素的关系	10
良好的营养是治理 COPD 的关键	11
资源/注释	12



这份慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南的翻译由 AstraZeneca 赞助。



只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。

健康的饮食就是均衡的饮食

健康饮食包括所有主要食物种类。要选择低饱和脂肪、低反式脂肪、低胆固醇、低盐和低添加糖的食物。健康的选择包括：

- 水果、蔬菜、全谷物、脱脂或低脂牛奶、酸奶和奶酪。
- 瘦肉、家禽（鸡和火鸡）和鱼。一些鱼类（如三文鱼和沙丁鱼）也含有丰富的欧米伽-3 脂肪酸，这是重要的健康脂肪。
- 豆类、蛋、豆腐或其他植物性蛋白质和坚果。



为什么卡路里很重要？

卡路里是帮助您身体运作的燃料。一个人每天需要多少卡路里取决于年龄、疾病状况、运动量以及是否需要减肥或增重等因素。

您的正常体重是多少？

询问您的医疗护理提供者，了解您的体重应该是多少。保持健康的体重对于 COPD 和糖尿病、心脏病和高血压等许多疾病都很重要。超重或体重不足会影响您的 COPD。



如果您的体重低于正常标准

COPD 会增加您体重不足的风险。COPD 患者每天需要额外的卡路里来进行呼吸。体重不足会使 COPD 病情恶化。如果您体重不足，您应该增加每天摄入的卡路里。

在饮食中增加卡路里，您可以：

- 在食物中加入橄榄油或花生酱。
- 尝试健康的冰沙、蛋白质补品和蛋替代品。
- 吃些营养丰富、卡路里高的食物作零食，如坚果、橄榄和干果。
- 使用蜂蜜或枣糖浆来增加您食物和饮品的甜味。
- 将亚麻籽油或橄榄油添加到干酪或带有水果的非乳制干酪中。

當您在饮食中多加卡路里时，开始时只需要加些少，不要太多，这样您就不会摄入过多的额外卡路里。

在尝试新的食物或补品之前，要询问您的医生。某些食物和补品可能会使血压或血糖增高。有些还与血液稀释剂等药物有相互作用，可能会引致危险。





其他导致体重减轻的原因

意料之外的体重减轻影响多达 40% 到 70% 的 COPD 患者。有些 COPD 患者体重减轻是因为他们没有胃口。其他患者在用餐时会因吞气而感到腹胀。某些药物也会导致胃部不适或食欲不振。焦虑和肌肉量下降也会导致体重下降。请务必必要均衡饮食，这样您的体重就不会意外地减轻。

增进食欲的方法：

- 放松身心，慢慢进食并享受您的餐食。
- 整天不停地多吃一些健康的小零食。
- 当您知道您应该进食但又不觉得饿时，可吃一些您最喜爱的食物。



如果您的体重高于正常标准

最好的减重方法是去做细小而健康的更改。极端节食是不健康的，而且很难维持下去。

- 尝试每隔几个小时摄入少一些卡路里和吃较少的餐食，并在两餐之间多喝水。
- 少吃快餐，少喝普通或无糖汽水。甚至无糖汽水或与肥胖和糖尿病有关连。
- 避免油炸食品、奶油沙拉酱和酱汁。尝试用橄榄油和醋或柠檬汁自制的调味品。
- 少吃糖果和甜食，并将酒精摄入量限制在每天一杯葡萄酒。有些葡萄酒（如红酒）含有抗氧化剂，少量饮用可能会对某些人有益；但酒精的卡路里也很高，会影响您的血压并与某些药物有相互作用。

服用皮质类固醇的 COPD 患者可能会发现这种药物使他们比正常人更容易饥饿。这可能导致体重增加。如果您出现这种副作用，请咨询您的医生。

COPD患者饮食的指示

把食物做得容易咀嚼的方法

- 将肉剁碎或磨碎。
 - 吃松软的食物，如土豆泥（薯酱）、砂锅菜和煮熟的蔬菜。
 - 尝试健康的水果冰沙或奶昔。
- 这些都可以用非乳制品、植物“牛奶”制成

减轻气促和疲劳的方法：

- 饭前饭后休息 30 分钟。
- 使用抿唇呼吸法，且在用餐时坐直。
- 如果您使用氧气，请问您的医疗护理提供者是否应该在用餐时提高氧气流量。在还没有跟医护人员沟通之前不要调整您的氧气流量。
- 使用送餐服务或在烹饪方面寻求帮助。
- 少吃甜食。因为甜的食物会令您觉得更加疲劳。

减轻腹胀的方法：

- 气促时不要进食。
- 饭前一小时和饭后一小时才饮水或其他流质饮品。
- 避免会产生气体的食物，如卷心菜、西兰花和有气的饮料。
- 少吃油炸食品。
- 少吃乳制品。



您的饮食的重要成分

蛋白质

蛋白质对 COPD 患者是非常重要的。它可以帮助您的身体对抗感染。蛋白质的主要来源是肉、鱼、蛋、家禽、豆类、豌豆、坚果、豆制品和乳制品。

液体

饮用足够的液体对每个人都很重要，尤其是对 COPD 患者更为重要。液体可以帮助您补充水分并防止便秘。通常每个人每天需要饮用大约 1.5-2 升水。在某些情况下，您的医疗护理提供者可能会让您在用餐时少饮用液体。请让您的医疗护理提供者或营养师帮助您计划出最适合您的饮食。

盐（钠）

饮食中的盐分过多会使血压升高及气促。不要在食物中添加盐，要避免咸的零食、熟食肉类、调味品和罐头产品。熏肉等腌制食品含有盐和其他添加的成分，这些成分可能会令您的 COPD 病情恶化。



钙质

钙质对整体健康很重要。它有助于加强肺功能、肌肉力量和运作，并保持骨骼和免疫系统强壮。钙可以在乳制品和一些绿叶蔬菜中获取，例如西兰花和羽衣甘蓝。只需在户外 20 到 30 分钟，您的身体就会吸收您摄入的钙。



许多 COPD 患者服用皮质类固醇药物（包括口服和吸入的），这会导致男性和女性流失钙质。这就可能会出现骨质疏松症（一种骨骼脆弱的疾病）。请与您的医疗护理提供者讨论关于骨质疏松症的风险。

镁

镁是帮助肌肉运作的重要营养素。镁的含量低会使所有肌肉变得虚弱，包括呼吸肌肉。深绿色蔬菜、水果和豆类都含有丰富的镁。

磷

磷是一种有助于制造和修复组织和骨骼的营养素。它可以在肉类、家禽、蛋和乳制品中获取。磷也存在于坚果、豆制品和全谷物（如大米和燕麦）中。

钾

钾是一种有助于肌肉收缩的维他命。体内钾含量过高或过低都会引起心律不齐。含高钾量的食物包括乳制品、番茄、水果、马铃薯（土豆）和菠菜。

药物与营养素的关系

某些 COPD 药物会影响您的营养需求 - 而且有时您所吃的食物也会影响您所服用的药物的功效。请问您的医疗护理提供者，去了解更多有关药物、营养素和食物之间的关系的信息。



良好的营养是治理 COPD 的关键

健康而且营养丰富的饮食对每个人都很重要；但这对于 COPD 患者来说就更加重要了。保持健康的体重有助于肺部的正常运作。充足的营养可以为您的身体提供足够的能量来维持呼吸及保持活力。均衡饮食和选择健康的食物能帮助您享有更高的生活素质。



资源

想要了解更多关于营养的信息，请浏览慢性阻塞性肺病基金会 (COPD Foundation) 网站，网址为 copdf.co/Nutrition

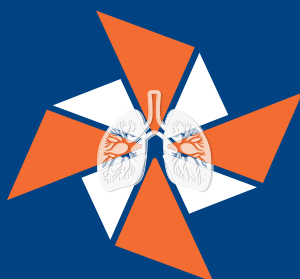
想要得到帮助您治理COPD及与此病共同蓬勃地生活的信息，请浏览COPD Foundation 改善生活指南，网址为 copdf.co/guides

克利夫兰诊所 (Cleveland Clinic) “COPD 患者营养指南”
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9451-nutritional-guidelines-for-people-with-copd>

今日营养师 (Today's Dietitian) "COPD 饮食指南"
<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND20p14.shtml>

注释：

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 社区支持热线:
1-866-316-COPD (2673)

支气管扩张和 NTM 信息热线:
1-833-411-LUNG (5864)

本指南已由慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南审核团队成员
进行审核

COPD基金会感谢叶镇强医生在翻译本教材方面的专业知识