腦血管病患飲食建議

營養科 陳曉茉營養師

根據行政院衛生署九十六年死因統計資料，腦血管疾病居十大死因的第三順位，腦血管疾病的介紹及飲食建議如下。

什麼是中風？

腦血管破裂或阻塞使血液無法輸送氧氣及養份至腦部，導致局部腦組織受損產生各種神經症狀，包括半側臉部或肢體麻痺、失去平衡、眩暈、神智不清、昏迷、說話困難、嘴歪、眼斜、流口水、劇烈頭痛、嘔吐。如有上述情形，應盡速就醫。

腦中風的起因



（本圖資料來源：行政院衛生署）

中風時的飲食

一、急性期飲食：

病患有昏迷或意識障礙，不能正常由口進食時，必須以鼻胃管管灌食供應營養。

應遵守營養醫囑上的灌食配方灌食。

二、恢復期飲食：

經吞嚥評估可以咀嚼、吞嚥的患者，酌情給予半流質飲食或軟質飲食，再逐步恢復為正常的飲食。

恢復為一般飲食之建議

一、控制體重

中風病患常因行動不便以致活動量降低，每天消耗的熱量減少，應限制熱量的攝取，維持體重、避免肥胖。

二、均衡的飲食



廣泛攝取六大類食物，包括五穀類、魚肉蛋豆類、奶類、水果類、蔬菜類及油脂類。均衡食用各類食物，「適量而不過量」。

三、少吃鹽份高的食物

過量的鹽份攝取會使體內水份滯留，引起血壓上升。食物調味宜清淡，勿太鹹，少吃罐頭及醃漬品。

四、減少飽和油脂攝取

多食用脂肪含量較少的魚肉、雞肉、瘦肉、豆類製品。烹調用油宜選擇植物油，避免使用豬油、牛油等動物性脂肪。

五、多吃高纖維的食物，養成良好的排便習慣

多吃富含纖維的食物，如各種蔬菜、水果、糙米、全穀類及豆類，可幫助排便、預防便秘、穩定血糖及降低血膽固醇。

六、適量水份攝取

避免脫水，造成血液濃縮而使腦循環變差。

七、不抽煙、不吸二手煙

香菸中的尼古丁會導致微血管收縮、阻礙血液循環，增加再度中風的機率。

八、節制飲酒

適量飲酒能幫助血液循環，但酗酒會影響正常飲食，導致營養不均及併發症。

九、少飲用含咖啡因飲料

咖啡、茶類、可樂等都是含大量咖啡因的飲料，應避免飲用。

結　語

腦血管疾病患者除以上飲食建議外，平日飲食原則必須依其疾病發病主因去作適當飲食調整，以預防疾病復發。