



燒傷病人的飲食



燒傷病人因皮膚大範圍被破壞，體液大量流失，造成電解質不平衡、腸胃功能改變、新陳代謝率增加，因此，補充水分、高蛋白質、高熱量飲食非常重要，才能夠提供足夠的營養，減緩新陳代謝的速率，促進傷口癒合，保持腸胃道黏膜的完整性，減少感染機會及避免肺部合併症的發生。





全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經整形外科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、高熱量的食物介紹

食物類別	食物來源	
<p>醣類</p>	<p>全穀根莖類：米飯、糙米飯、蓮藕、地瓜、芋頭等。</p>	
<p>脂肪</p>	<p>植物油、堅果</p>	

二、傷口癒合有關的營養素

營養素	食物來源	
<p>高蛋白質</p>	<p>魚類、肉類、豆類、蛋類、奶類</p>	
<p>維生素 A</p>	<p>胡蘿蔔、木瓜、芒果、深綠色蔬菜、肝臟</p>	

<p>維生素 C</p>	<p>櫻桃、柳丁、 檸檬、芭樂、 芥藍菜、青椒</p>		
<p>礦物質</p>	<p>鋅</p>	<p>小麥胚芽、牛 肉、牡蠣、豆莢、 糙米、南瓜子</p>	


三、全日飲食調配原則及注意事項

(一)原則:

- 1.以均衡飲食為基礎，每日均衡攝取六大類食物(包括:五穀根莖類、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類與油脂類)，其中增加蛋、豆、魚、肉類及奶類攝取，不可偏食。
- 2.配合營養師之建議補充每日熱量需求，以利蛋白質有效運用，有助於組織建造及修補。
- 3.選擇高優質蛋白食物，例如：蛋(茶碗蒸)、奶類

(優酪乳、冰淇淋)、魚類、肉類、豆製品等。

(二)注意事項:

- 1.依胃口調整，可採少量多餐方式進食。
- 2.以果汁、牛奶代替水份的補充。
- 3.富含維生素 B 群之食物，例如:蛋、奶類、瘦肉、魚類、酵母、豆類及全穀類等，可以幫助醣類、蛋白質及脂質的代謝。
- 4.食物及烹調方式要多變化，以促進食慾，選擇體積小、熱量高的食物。
- 5.選擇軟質容易咀嚼、消化、無刺激性食物；避免食用含酒精、辛辣食物，以免增加傷口充血、搔癢等不適情況。

- 6.選擇濃縮、蛋白質豐富的食物，例如：肉類、魚類；煮湯時以湯少肉多為原則。
- 7.若正餐及點心所攝取的營養仍無法達到熱量需求時，可補充葡萄糖聚合物(例如:粉飴、糖飴)來提高熱量，或市售配方營養品。
- 8.受傷後免疫力較弱，易受感染，避免生食。

四、食物份量對照說明

若病人每日需要熱量 2200 大卡，每日可攝取食物份量列舉如下表：

食物/熱量
牛奶 2 杯(每杯 240ml)/ 250 大卡(每杯) 
蛋 1 個/70 大卡 
肉類 4 兩(約 2 個手掌大)/ 300 大卡 
黃豆製品 40 公克(約 2 杯豆漿或 1 盒嫩豆腐)/150 大卡 
飯 600 公克(約 3 碗飯)/ 350 大卡(每碗) 
青菜 300 公克(煮熟約 1.5 碗)/75 大卡 
水果 200 公克(約 2 個拳頭大)/120 大卡 

五、食物烹調參考

可先將 2 湯匙粉飴或糖飴用冷開水調勻後加入以下食物中，增加熱量補充。

(一)豆漿泡奶粉：豆漿 1 杯，加熱後加入 2 湯匙奶粉，可視個人喜好加入糖調勻即可。

(二)木瓜牛奶：木瓜去皮切小塊約 100 公克，置於果汁機中加入 1 杯牛奶、糖 2 湯匙及半碗冷開水，啟動果汁機拌勻即可。

(三)牛奶蒸蛋：奶粉 4 湯匙、蛋 1 個加水 1 碗打勻，放入電鍋中蒸熟即可。

(四)豆漿蒸蛋：豆漿 1 碗、蛋 1 個加水 1/3 碗打勻，放入電鍋中蒸熟即可。

(五)豆漿沖蛋：蛋 1 個、糖 2 湯匙打勻，沖入滾燙熱豆漿，將蛋液沖熟即可。

(六)牛奶沖蛋：奶粉 4 湯匙、蛋 1 個、糖 2 湯匙調勻，沖入滾燙熱開水將蛋液沖熟即可。

(七)黃豆糙米漿：蒸熟黃豆約 180g、糙米飯約 50g、糖 1 湯匙、水 600ml，啟動果汁機拌勻即可。

六、結論

燒傷病人除了要面對傷口的處置外，體內的新陳代謝機制也會出現非常大的改變。營養攝取不足時將影響傷口治療及預後。配合營養師評估及建議之熱量需求，補充高蛋白、高熱量及高維生素食物，可幫助燒燙傷口癒合，預防及控制感染、讓病人早日康復。

七、參考文獻

陳明汝(2019)．*實用營養學*（六版）．華杏。

劉明悅(2019)．營養與傷口癒合．*彰化護理*，26(3)，12-13。

Romanowski, K. S. (2021). Overview of nutrition support in burn patients . *UpToDate*. Retrieved Feb 21, 2022, from https://www.uptodate.com/contents/overview-of-nutrition-support-in-burn-patients?search=Overview%20of%20nutrition%20support%20in%20burn%20patients&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 若正餐及點心所攝取的營養仍無法達到熱量需求時，可補充葡萄糖聚合物(例如:粉飴、糖飴)來提高熱量，或市售配方營養品。

是 否 不知道

2. 受傷後身體免疫力較弱，易受感染，需避免生食。

是 否 不知道

3. 可依胃口調整喜好，食物調味可較重，如:辛辣食物，可刺激味蕾增加食慾，同時刺激傷口血流循環，以利傷口癒合。

是 否 不知道

4. 以均衡飲食為基礎，每日均衡攝取六大類食物(包括:五穀根莖類、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類與油脂類)，其中增加蛋、豆、魚、肉類及奶類攝取，不可偏食。

是 否 不知道

5. 食物及烹調方式宜多變化，選擇體積小、熱量高、高蛋白食物，少量多餐進食。

是 否 不知道