

燒燙傷飲食

燒燙傷的病患，身體內的新陳代謝會迅速提高。

依病患不同的燒燙傷面積、深度及年齡和體重等因素去決定其熱量和各種營養素的需求量。

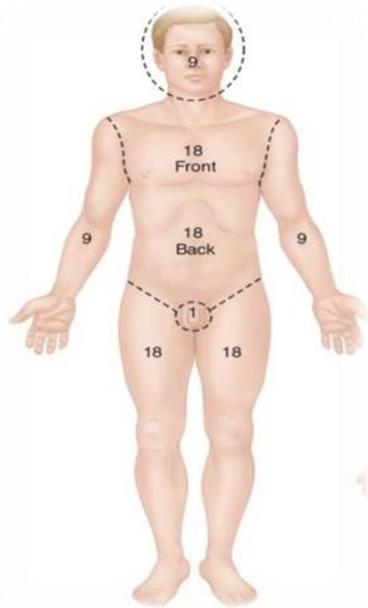
*目的：

- 1.提供足夠的營養以改善亢進的新陳代謝率，維持體重與促進傷口癒合。
- 2.早期餵食，以保持腸道細胞的完整，避免菌血症。
- 3.預防感染。

*熱量計算：

1.Curreri 公式:

- (1)需要熱量:25 大卡*燒燙傷前體重(公斤)+40 大卡*燒燙傷面積(百分比)·50%以上以 50%計算。
- (2)蛋白質:佔總熱量的 20%-25%。(但由於大面積燒燙傷病患容易合併肝腎功能受損，可以先以每公斤體重 1 克的蛋白質起始為原則。)



* 飲食原則：

- 1.提供高熱量、高蛋白質的飲食，足夠的醣類和脂肪來源可節省蛋白質的消耗。
- 2.少量多餐，可選擇體積小、高蛋白質及高熱量的食物，每日可再增加 2-3 次的點心。
- 3.高生理價的蛋白質(如：蛋、奶、肉類、家禽、各種魚類、海鮮等)至少應占每日蛋白質總量的 50%以上，其餘的植物性蛋白質可選用黃豆及其製品來供給。

食物種類	食物範例
奶類	高蛋白奶類配方、鮮奶、奶製品
蛋類	雞蛋、鴨蛋等
肉類	豬、羊、牛、雞、鴨肉、各種魚類、海鮮等
豆類	黃豆及黃豆製品(豆腐、豆干、豆漿、素雞等)

- 4.運用烹調方式香料等增加食物的風味，刺激食慾。
- 5.由口進食無法達熱量與蛋白質需求時，可由市售口服營養品補充，每日多補充 500-1000 大卡。
- 6.補充富含維生素 A、B、C、礦物質鋅、鉀、磷的食物；使用補充劑前，請先諮詢醫師、藥師、營養師。
- 7.熱量與蛋白質攝取足夠時，可以補充特殊胺基酸，如麩醯胺酸(glutamine)及精胺酸(arginine)，幫助組織修補與強化免疫力。
- 8.嚴重燒燙傷可能會出現胃潰瘍或胃痛症狀，盡量避免冰冷、辛辣、刺激性食物。
- 9.出現腹瀉症狀，應適時補充水分及電解質。
- 10.如有脹氣現象，避免食用含乳糖的奶類，太甜、含較多粗纖維食物(如芹菜、筍)、易產氣食物(如豆類、芋頭、甘藷、洋蔥、青椒等)。
- 11.因免疫力下降，應避免生食，注意食物衛生安全，食物如放置室溫 2 小時以上，須再復熱。

營養素	生理作用	食物來源
維生素 A 2*RDA	維持免疫功能和表皮生長	胡蘿蔔、肝臟、牛奶、蛋、深綠色蔬菜等
維生素 B 2-3*RDA	促進營養素的代謝	牛奶、酵母、內臟、瘦肉等
維生素 C 5-10*RDA	參與膠原蛋白合成，幫助傷口癒合	深綠及黃紅色蔬果(例如:橘子、檸檬、番石榴、青椒等)
礦物質-鋅 2*RDA	能量代謝及合成蛋白質的輔因子	牡蠣、內臟類、全穀類、牛肉等
礦物質-鉀	使蛋白質有效被利用	瓜類水果、瘦肉、香蕉、濃湯、雞精等
礦物質-磷	調節能量代謝	家禽類、魚類、肉類、全穀類、乾豆類、牛奶、優酪乳
*RDA: Recommended Dietary Allowance, RDA (每日飲食營養攝取量)		

營養師：

電話：28332211 分機 2228