



## 用營養治療協助中風病患

中風病患會因為腦部病變的位置與大小而有不同程度與範圍的後遺症，較常見的除了肢體癱瘓、代謝疾病控制不佳外，也會因吞嚥困難、無法順利吞口水及吃東西導致體重下降。甚至於因體力不足容易有跌倒的風險，以至於復建之路更加困難！因此適時的營養支持對於中風病患的復健之路是有幫助的。

根據不同症狀的中風患者，童綜合醫院營養治療科何姿儀營養師有以下營養建議



### 吞嚥困難的患者

對於吞嚥困難的病患，可依治療師的建議階段性選擇飲食總類，藉由改變食物質地來增加病患食物攝取量，以支持所需之營養。食物製備原則可分為三大種類，一是軟質飲食，；二是剁碎飲食，三是細泥或細糊飲食。



### 高血糖的患者

過多的糖份攝取，造成體重過重、血糖控制不良都會導致腦中風再次復發的機率增加。故富含精緻醣類、加糖的飲料、糕點及餅乾類更應避免。雖然醣類勿過多，但在天然食物中適度的攝取糖份很重要，如地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、紅豆、綠豆等，皆可與白飯、麵食一起換算，所以要特別注意勿過量唷！



### 高血脂的患者

不好的油容易使阻塞性腦中風發生率提高，而不好的油是指動物性油脂(富含飽和脂肪酸及膽固醇)或餅乾、糕點類(富含反式脂肪酸)；因為脂肪酸及膽固醇皆是導致腦中風再次復發的危險因子，何姿儀營養師建議避免富含此類脂肪酸的食物。並應減少烹調用油、避免脂肪攝取量過多造成心血管負擔。



### 高血壓的患者

鹽分攝取過多對於某種程度的高血壓是有影響的。為了避免因血壓升高增加腦中風的復發率，故適當限制飲食中鹽分的含量是很重要的。尤其要特別注意食物中隱藏的鹽分，如餅乾、麵線等等麵類、臘肉等魚、肉加工食品及醃漬物皆富含高量鹽分。



### 體重過重或肥胖的患者

適度運動維持理想的體重對於血糖、血壓及血脂的控制有一定程度的幫助。建議每次運動約30分鐘，一個禮拜3-5次，並搭配復健則能更輕鬆控制代謝疾病及維持良好的體態！