

療傷大補帖

有助傷口癒合的好食物

文／臨床營養科 營養師 呂孟純·主任 楊美都

「意外事故」一直高居國人十大死因的前幾名，它的可怕不僅是足以威脅生命，創傷病患就算化險為夷，能夠存活下來，往往也需要長時間的照護，才能慢慢康復，所耗費的醫療資源及經濟負擔極為可觀。

傷患必須獲得適當的營養支持，才能維持體力，預防併發症及促進傷口復原。給予傷患營養支持的最佳途徑是依其腸胃狀況安排飲食，例如接受腸胃道手術者，通常由清流質或米湯開始餵食，然後進展到全流質飲食，若接受性不錯，則可改為供應半流質，最後才是軟食或固體食物。

腸胃道手術者的飲食攝取流程：



高蛋白飲食

高蛋白飲食可以補充術後因敗血、感染、發燒和創傷所造成的蛋白質耗損，同時促進傷口癒合。至於蛋白質來源，建議以高生理價的蛋白質為主，包括蛋、牛奶、肉類、家禽類、魚、黃豆製品等。此外，傷患體內的支鏈胺基酸濃度會下降，多攝取富含支鏈胺基酸的食物可改善肝蛋白合成、降低蛋白質耗損。富含支鏈胺基酸的食物來源如豆類（黃豆及其製品、豆漿、豆腐、豆干），豆類亦可提供部分蛋白質來源。但若合併有肝腎功能問題，則需由營養師另做個人化的營養評估與建議。

維生素、礦物質

重症病患在壓力之下，對熱量的需求增加，相對的，對維生素B群的需求也跟著提高（特別是菸鹼酸、維生素B1）。維生素B群在能量與蛋白質的代謝中扮演重要角色，因此創傷時期的飲食調養需增加維生素B群的攝取，其食物來源包括肉類、魚類、全麥製品等。

維生素C與傷口癒合有關，如果缺乏，會延遲或阻礙癒合，也容易出現皮膚潰瘍。創傷期間的飲食應增加維生素C的攝取，例如番石榴、橘子、柳丁、檸檬及綠色蔬菜等，都是很適合的食物。維生素A也可促進傷口癒合，維持上皮組織完整，富含維生素A的食物有魚肝油、肝臟、深綠色及黃色蔬菜、水果。維生素K如果不足，會使凝血時間延長，故需注意補充，綠色蔬菜中的維生素K含量就很豐富。

適量補充鋅也有助於傷口癒合，建議傷患多吃富含鋅的食物，例如肉類、肝、牡蠣、堅果等，蛤蠣湯等湯品屬於不錯的選擇。若有嘔吐、出血、發燒、滲出液、出汗、引流、發燒等現象，宜適量補充水分與電解質，防止因代謝增加造成體液大量損失。

特殊營養素

● 左旋麩醯胺

人體內的左旋麩醯胺主要儲存於骨骼與肌肉中，傷患的體內蛋白質容易流失，所以對左旋麩醯胺的需求量會增加。研究報告指

出，傷患在補充左旋麩醯胺後，有助傷口癒合，降低感染機率，促進蛋白質合成，並能維持腸道功能的完整。創傷引起的高代謝壓力，會使體內自由基增加，由於麩醯胺也是抗氧化物Glutathione的前驅物質，更需要多加補充。不過，麩醯胺經由腎臟代謝，肝腎功能不佳的傷患，應先請營養師評估，再決定是否適合補充。

● 精胺酸

精胺酸的作用包括增加膠原蛋白合成，刺激荷爾蒙分泌而提高血中胰島素的濃度，抑制蛋白質代謝，以及增加淋巴球的增殖與殺菌能力，可改善細胞免疫功能及促進傷口癒合。精氨酸存在於巧克力、乳製品、牛肉、豬肉、堅果（胡桃、腰果、核桃、杏仁、花生），種子（南瓜、芝麻）、禽畜、海鮮類等食物。

● ω -3脂肪酸

魚油的主要成分，可以抵消 ω -6脂肪酸的免疫抑制作用。研究指出，傷患術後補充 ω -3脂肪酸，能調節免疫、降低發炎反應。富含 ω -3脂肪酸的魚類包括秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚等。但是，魚油會抑制凝血反應，須由醫療人員評估後再決定可否服用。

創傷期接受正確的飲食調養，有助於早日復原。民眾若有任何創傷飲食問題，請掛本院營養諮詢門診（253診與286診），由專業團隊為您進行營養評估及量身訂做飲食計畫。☎

均衡飲食的功能

類別	主要功能	食物範例
 <p>奶類</p>	豐富蛋白質及鈣質可預防骨質疏鬆	鮮奶、奶粉、優酪乳等
 <p>五穀根莖類</p>	提供身體所需熱量、醣類及一些蛋白質	米飯、麵包、饅頭、地瓜、玉米、芋頭等
 <p>豆、蛋、魚、肉類</p>	含豐富蛋白質以供肌肉生長發育所需	蛋、魚、豆及豆製品、豬羊牛雞鴨鵝肉、乳酪片等
 <p>蔬菜類</p>	提供維生素、礦物質及豐富纖維質	瓜類、葉菜類、胡蘿蔔、大番茄等
 <p>水果類</p>	提供豐富維生素C及部分纖維質	芭樂、柳丁、蘋果、西瓜、香蕉等
 <p>油脂類</p>	提供熱量、必需脂肪酸與促進脂溶性維生素的吸收	沙拉油、花生油、橄欖油、腰果、杏仁果、核桃等

資料來源：中國醫藥大學附設醫院均衡飲食