

外傷或手術後的 營養調理

文／臨床營養科 營養師 蘇鈺雯

「那 我準備的這個可以給她吃嗎？」阿婆的兒孫們拿出一罐罐營養食品問我，附帶送上一雙雙焦慮的眼神，就怕少給阿婆吃了什麼，會延緩她的康復。阿婆床邊堆滿了琳瑯滿目的食品，這些都來自各方親朋好友的關心，從傳統的食補雞湯、魚湯，到不同品牌的營養補充品、維他命、雞精等，東西即便已經多得可以開雜貨店了，還不忘問問隔壁床的家屬：「你們買的那種，喝了有沒有效？」

阿婆騎腳踏車外出時被酒駕者撞傷，除了為一連串的治療和疼痛所苦，我想她的腸胃也會因為這樣的「三千寵愛在一身」而覺得吃不消吧！

完全可以理解家屬的心情，花這麼多精神和金錢去詢問並購買這麼多東西，只有一個原因：希望老人家趕快康復。只是，這樣做真的對她是好的嗎？



補補補，就怕補不夠的迷思

身體修補所需要的養分，絕對不是一罐罐的單一營養素，而是完整均衡的營養。「天然的最好」這句話可不是廣告詞，現在我們所說的3大營養素或是維生素礦物質等等，僅止於人類科學能分析得出來的東西，還有更多的營養成分是目前科學尚未明瞭的，特別是在蔬果中的這類成分相當多，統稱為植化素。

所以在補充營養時應以基本均衡需求為前題，若經醫師和營養師評估後，確實有必要補充，可以按狀況適度使用，以幫助身體復原。行政院衛生署所建議的均衡飲食，是民眾應該重視的基本面，其中6大類食物缺一不可，但會因年齡性別而有份量多寡的差異。

究竟該不該進補？

該不該進補，要視疾病種類和病人手術前後的身體狀況而定。大手術後的病患因為生理壓力較大，可以增加熱量和蛋白質的攝取，有助於恢復體力、預防併發症和加速傷口癒合。蛋白質是組織修補建造所需，所以可以選擇高生物價的蛋白質來源（如：牛奶、肉類、魚、蛋、黃豆製品等），一開始是以易於消化吸收的流質或半流質為宜（如：鹹粥、湯麵等），並且最好有新鮮蔬菜和水果，以補充維生素C和B群，促進能量代謝。此時應避免攝取大量脂肪，以免影響食慾。

若是單純只有骨折問題而無其他外（創）傷，只需適度補充營養與熱量，並注意鈣質的攝取即可。因為如果熱量增加太多，可能會造成肥胖問題，反而使病患的負擔增加，不利於日後的復健。

探病送雞湯或雞精，合適嗎？

病人在手術後最希望的就是傷口可以順利修復，趕快痊癒，親友也常送上雞湯或雞精表達溫暖的祝福。然而，只喝雞湯沒有吃肉，恐怕對傷口的修復功能是有限的，因為雞湯裡只含有極少量的游離胺基酸、脂肪與

核甘酸，無法提供修復身體組織的材料（蛋白質）；而雞精1瓶雖有3公克的蛋白質，但仍無法取代一餐的營養。

我們的建議是，雞湯或雞精可以適度飲用，但以不影響正常進食為限，絕不可以只用雞湯當正餐，必須同時吃肉喝湯。

營養補充品怎麼選？

重大外傷的病患，通常需要較高的熱量和蛋白質來修補身體組織，所以如果無法由口進食，會使用鼻胃管灌食，當胃排空狀況不良時再考慮使用鼻腸管餵食。這時會安排完整的均衡配方，包含維生素與礦物質，這些是可以取代正餐的，在醫院會由營養師計算熱量給予適合的量。

若是患者可以自行由口進食，但是攝取量不足，不妨在點心時間補充這一類的均衡配方。蛋白質攝取不足或蛋白質需求量大的人，例如重大創傷、燙傷的病患，可以考慮補充高蛋白奶粉來增加蛋白質的攝取。不過，並非所有的病患都需要補充高蛋白奶粉，肝腎功能不全者可能就要注意蛋白質的補充量，因為過多的蛋白質可能帶給肝腎負擔。如果對於營養補充品的使用有疑慮，可以請教醫師或營養師。



琳琅滿目的營養品，哪一樣適合自己呢？（攝影／蘇鈺雯）

能幫助傷口癒合的特殊營養素

●精胺酸 (Arginine)

精胺酸在免疫和促進傷口癒合上扮演著重要角色，它可以促進細胞生長分化和增加膠原蛋白的合成，因而幫助傷口癒合，代謝產生的一氧化氮也可以調節血管擴張，提升免疫力。精胺酸存在於很多種食物中，例如巧克力、大豆、堅果類（杏仁、核桃、腰果）、穀類、麥類、海鮮類等。市面上亦有富含精胺酸的商業產品，患者可以請教醫師或營養師是否適合使用。

●麩醯胺酸 (Glutamine)

在面臨壓力如休克、外傷、燒燙傷、手術後，體內的麩醯胺酸濃度會明顯降低，對人體的影響包括腸道黏膜絨毛高度減少，可能會出現腹瀉等不適症狀，並且由於黏膜障壁的損傷，細菌移位至血液中，嚴重時可能會引發敗血症。

麩醯胺酸是合成抗氧化物質的前驅物，由肌肉釋出的量和創傷程度成正比。當濃度降低時，抗氧化能力也會減少，故適量的補

充麩醯胺酸可以幫助病患有較好的預後及復原。

●支鏈胺基酸 (BCAA)

當身體處在代謝亢進的情況下，例如創傷、感染等，骨骼肌中的支鏈胺基酸會游離出來，以提供肝臟糖質新生及製造急性蛋白使用，導致濃度下降，此時補充支鏈胺基酸可以減緩肌肉的異化作用。富含支鏈胺基酸的食物包含黃豆及其製品（如：豆漿、豆腐、豆干等），這類食物也是良好的蛋白質來源。

● ω -3不飽和脂肪酸

ω -3不飽和脂肪酸可以調節免疫作用、抑制發炎反應。 ω -3不飽和脂肪酸的來源為魚類，如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、海鮮類、亞麻仁油、亞麻子油、油菜油、花生油、橄欖油等。

以上是外傷病患飲食應注意事項及特殊營養品的介紹。希望大家不要一味地相信偏方或廣告，所有的營養品並不是有吃就有底佑，怎樣獲取安全的營養來源和適當的補充，是需要我們一起為病患把關和關心的。☺

