**燒燙傷營養與推薦的食物**

臺中榮總營養室 陳怡如營養師 楊妹鳳主任

燒燙傷是相當嚴重的傷害，病人肉體的傷害，除了疼痛外，體內的新陳代謝與賀爾蒙被改變，使得患者的肌肉和體內蛋白質加速分解，同時身體中的能量也急速消耗，此時亟需高熱量和高蛋白的補充，加上攝取足夠而均衡的營養素，來補充能量消耗，促進傷口的復原，加強身體的抵抗力，並減少感染，避免產生後遺症。

燒燙傷病人的熱量和各種營養素的需求量，依不同的燒燙傷面積、深度及年齡和體重等因素而定。嚴重燒燙傷病人的熱量需求為平常的1.5到2倍，蛋白質則占總熱量的百分之二十左右，醫療團隊營養師會依據病人的個別情況，評量所需的熱量及各種營養素的需求量，以及目前的營養狀況，再以適當的飲食模式供應。原則上鼓勵病人由口進食獲得營養，若無法達到需求量時，就得給予灌食，若仍不能達到時，或是腸胃道的功能不好時由靜脈營養提供營養素就勢在必行。

在燒燙傷復原的過程中，營養也非常重要，營養師推薦食物，來幫助「可以自己吃」的傷者，提升修復免疫力、加快傷口癒合。

1. **熱量要足夠：**只要傷者吃得下，想吃就多吃，每天吃個6~8餐都沒關係。建議食物：自己喜歡、熱量高（如小籠包、濃湯、蛋糕）、易入口（如奶昔、冰淇淋），善用小點心如布丁、牛肉豬肉乾、堅果、葡萄乾、乳酪、優格、杏仁奶、豆奶等。如有其他慢性疾病如糖尿病、腎臟病，就需要個別諮詢營養師。
2. **豐富蛋白質：**因為蛋白質是傷口癒合最重要的營養素，各式肉類（豬、牛、羊、雞、內臟等）、魚類和海鮮、蛋、奶類（牛奶、優酪乳、高蛋白奶粉）、豆類及其製品(豆腐、豆漿、豆腸、素雞)等，不管是正餐的菜餚或是當作點心都可以。
3. **多用抗氧化食物：**修補身體組織需要許多維生素(維生素A、C、B群)、礦物質(鋅、鐵、鉀)等抗氧化營養素，推薦食物如柳橙、橘子、奇異果、芭樂、木瓜、百香果、深綠色蔬菜、紅蘿蔔、地瓜、牛奶、豬肝、牡蠣、牛肉、菇類、堅果類等。
4. **哪些不要吃：**燒燙傷者免疫力弱，不要吃未全熟的牛排、生魚片及生菜沙拉等生食，烹調時要加熱完全至沸騰；勿飲酒、吃辣食物，以免傷口充血、發癢。

小心分辨網路傳言，傳言的椰子水、蘆薈、香灰都沒有確切證明。如遇到傷者沒食慾、不知如何選擇食物或購買營養品，請電洽本院營養室：(04)2359-2525分機2601，或直接到各大醫院營養門診，營養師會評估並給予適合傷者的飲食建議和營養補充方式。