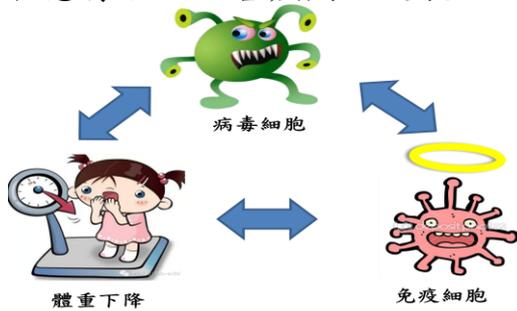


免疫缺乏症候群飲食與營養

病毒使人體免疫系統受損，容易併發感染症狀，使食慾不振、體重減輕、營養耗損進而導致營養不良，且使用抗病毒藥物可能產生相關副作用，而維持良好的飲食及營養狀態有助於改善疾病之進展。



均衡攝取六大類食物 食物攝取多樣化

全穀雜糧類
1.5-4 碗

豆魚蛋肉類
3-6 份

蔬菜類
3-5 碟

乳品類
1.5-2 杯

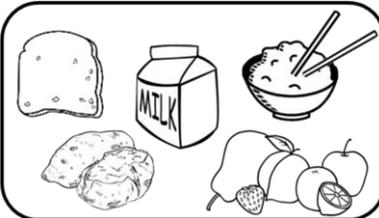
水果類
2-4 份

油脂類
3-7 茶匙

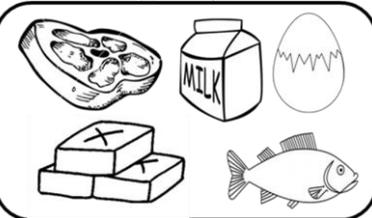


增加熱量足夠蛋白質 足夠維生素與礦物質

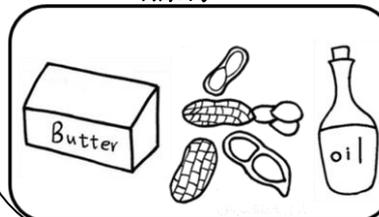
醣類



蛋白質



脂肪



維生素與礦物質



定期監測體重 維持理想體重



嚴重體重減輕：
2%/週
5%/月
7.5%/三個月
10%/六個月

身體質量指數(BMI):
體重(kg)/身高(m)²
理想範圍: 18.5-24.0

藥物副作用 飲食運動齊調整

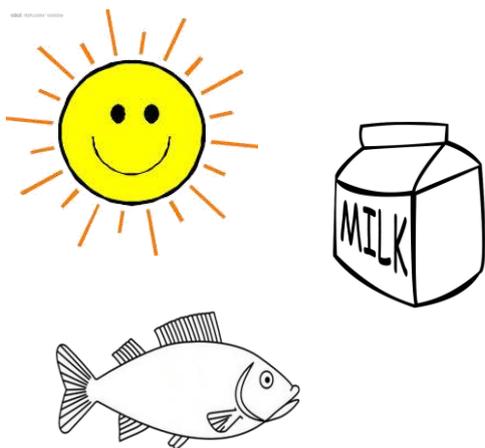


- ◆ 高膽固醇/三酸甘油酯症
- ◆ 腹部脂肪囤積
- ◆ 骨質疏鬆

- ◆ 身高: _____ 公分
- ◆ 體重: _____ 公斤
- ◆ 理想體重: _____ 公斤
- ◆ 熱量: _____ 卡/天
- ◆ 蛋白質: _____ 克/天



攝取足夠維生素 D



食慾不振
怎麼辦?

- ◆ 多量多餐，分次補充營養
- ◆ 補充高熱量食物或運用營養品
- ◆ 選擇個人感官覺得舒適的食物
- ◆ 運用天然食材增加香氣、添加糖降低苦味、使用適量脂肪以利吞嚥
- ◆ 營造愉快用餐氣氛與良好用餐環境

口腔潰瘍
怎麼辦?

- ◆ 選擇質地軟嫩、細碎、濕潤或流質的食物以助於咀嚼與吞嚥
- ◆ 避免刺激性、辛辣、酸及粗糙生硬的食物
- ◆ 避免溫度過高或過低之食物

避免生食與受汙染物 注意食物衛生與清潔



腹瀉
怎麼辦?

- ◆ 攝取足夠水分或可飲用米湯、果汁
- ◆ 食用軟質食物利於消化、細嚼慢嚥
- ◆ 避免大量纖維或粗纖維
- ◆ 避免攝取大量脂肪或過於油膩食物
- ◆ 避免易產氣食物或飲料
- ◆ 注意飲食衛生安全

噁心及嘔吐
怎麼辦?

- ◆ 選擇較為清淡的食物及避免易引起噁心食物，如：土司、蘇打餅乾
- ◆ 避免太甜、太油膩、含濃烈辛香料或辣味之食物
- ◆ 嘔吐時勿進食任何食物，停止後可試米湯、無油清湯等清流質食物
- ◆ 勿在進食正餐時喝下大量液體，避免飽脹造成噁心感



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂