



呼吸机治疗期间的饮食指南

◎福建省泉州市安溪县中医院中西医结合内科 许辛酉

呼吸机治疗是许多重症患者维持生命的重要措施，但患者的营养摄入常面临挑战。呼吸困难、吞咽障碍、食欲下降等问题，让“吃饭”变得不简单。不过，合理的营养支持不仅能维持体力、增强免疫力，更是促进康复的关键。怎么在保证营养的同时，让饮食变得美味可口呢？

治疗期间营养有要求

能量需求：高脂肪、低碳水，减轻呼吸负担。呼吸机患者因为呼吸做功增加，能量消耗明显升高。传统的高碳水饮食会产生大量二氧化碳，加重呼吸负荷。所以，推荐采用“高脂肪、低碳水”的供能模式：脂肪供能占比可提升至30%~50%，碳水化合物控制在40%左右，蛋白质维持在15%~20%。比如，可选用橄榄油、坚果、鱼类等优质脂肪来源，减少米饭、面条等精细碳水的摄入。

蛋白质优先：修复组织，维持肌肉力量。蛋白质是修复呼吸道黏膜、增强免疫力的基础。患者每日蛋白质摄入量应达到1.2~2.0g/kg体重，优先选择易消化的动物蛋白，如鱼肉、鸡蛋、牛奶（若无乳糖不耐受）。对于无法经口进食的患者，可通过营养制剂补充乳清蛋白等优质蛋白。

4款美味食谱保营养

高蛋白早餐：奶香蔬菜粥。食材：大米50g、牛奶100ml、胡萝卜丁、西兰花碎、鸡蛋1个。做法：大米煮粥至软烂，加入焯熟的蔬菜丁，倒入蛋液搅拌成蛋花，加入牛奶增香。特点：蛋白质丰富，蔬菜提供纤维，适合吞咽困难者。

午餐优选：清蒸鲈鱼配杂粮

饭。食材：鲈鱼1条、杂粮饭（糙米+燕麦+玉米粒）。做法：鱼腹塞入姜丝、葱段，蒸10分钟后淋上橄榄油和酱油。杂粮饭提前浸泡，煮至软糯。特点：优质蛋白与复合碳水结合，清淡少盐，适合机械通气患者。

午后加餐：坚果能量棒。食材：核桃仁、腰果、燕麦片、蜂蜜、蔓越莓干。做法：坚果烤熟碾碎，混合燕麦片、蔓越莓，加入蜂蜜压成棒状，冷藏后食用。特点：高脂肪高蛋白，便携易咀嚼，适合少量多餐需求。

晚餐暖胃汤：山药排骨汤。食材：排骨、山药、枸杞、红枣。做法：排骨焯水后炖煮1小时，加入山药块、枸杞、红枣，调味清淡。特点：山药健脾益气，排骨补钙，汤品温补易消化，适合虚弱体质。

特殊情况巧处理

插管无法经口进食：鼻饲饮食的“美味化”。可选用高蛋白、高能量密度的营养液，比如添加牛奶、豆浆、鱼肉泥的混合匀浆膳。同时定期更换口味，加入南瓜、菠菜等天然食材调色调味，避免长期单一口感。

呼吸机相关性肺炎（VAP）预防：抗炎饮食。可以增加富含Omega3脂肪酸的三文鱼、亚麻籽，帮助抗炎抗氧化。每日摄入2~3份

深色蔬菜（如紫甘蓝、菠菜），提升免疫力。

咳嗽痰多者：润肺食疗方。比如冰糖雪梨羹：雪梨切片加冰糖炖煮，能润肺化痰；竹沥粥：粳米粥加入鲜竹沥30ml，可清热止咳，适合痰黏难咳者。

细节禁忌别忽视

进食姿势：半卧位防误吸。患者进食时应保持半卧位（床头抬高30~45°），进食后30分钟内避免平躺，减少反流风险。

食物性状：软烂易吞咽。避免坚硬、多刺食物，选择粥、蒸菜、泥状食物。若咀嚼困难，可用搅拌机将食物打成匀浆。

禁忌食物：辛辣刺激食物（辣椒、芥末）会加重咳嗽；高糖食物（蛋糕、甜饮料）会增加二氧化碳生成；碳酸饮料易导致腹胀，影响呼吸效率；奶制品可能增加痰液黏稠，如需摄入，可选酸奶或低乳糖奶。

呼吸机治疗期间的饮食不只是营养任务，更是充满关怀与创意的康复助力。通过科学搭配、美味烹饪、个性化调整，既能满足身体对营养的需求，也能抚慰心灵。每一口精心准备的食物，都在为生命的复苏积蓄力量。愿每位患者在爱与美味中走向康复。☺

>>小贴士

小技巧告别“没胃口”

视觉与嗅觉刺激：用鲜艳颜色的餐具、精心摆盘增加食欲，烹饪时保留食材自然香气。

家属陪伴进食：与他人共同用餐可提升进食量，家属可准备患者喜爱的食物，营造轻松氛围。

小餐多餐，灵活调整：将每日三餐分为5~6小餐，选择患者精神状态最佳时段进食，避免强迫进食导致抵触。