



对抗结核病， 营养搭配很重要

◎绵竹市人民医院 李 雪

当我们谈到结核病治疗，第一反应往往是抗结核药物的按时服用。但你知道吗？治疗过程中，营养的合理搭配也起着至关重要的作用。营养状况不仅影响患者的免疫力，也关系到药物疗效和恢复速度。忽视营养，就像单脚走路，难以走得稳健。这篇文章将带你了解为什么“吃得好”与“吃药好”同样关键，帮你或你关心的人在对抗结核的路上走得更远、更稳。

营养在结核病治疗中的作用

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，主要影响肺部，但也可能侵及身体其他部位。在传统观念中，结核病的治疗仿佛只靠一种方式：吃药。确实，抗结核药物是治疗的核心，规范的药物联合使用可以有效控制病情、杀灭病原菌。然而，临床和公共卫生实践早已表明，单靠药物远远不够。如果患者的营养状况较差，免疫力低下，身体对药物的耐受性和吸收能力都会下降，病情恢复缓慢，甚至可能出现并发症。

营养对结核病的影响体现在多个方面。首先，良好的营养可以增强机体的免疫功能，使人体更有能力抵御结核菌的侵袭并清除残留病菌。蛋白质、维生素A、维生素C、维生素D以及锌、铁等微量元素对维持免疫系统功能尤其重要。其次，在治疗期间，抗结核药物可能引起食欲下降、恶心、肝损伤等副作用，导致患者进食减少、营养摄入不足，形成“病—药—营养”之间的恶性循环。而科学合理的饮食不仅能减轻这些不适，还能帮助肝脏解毒、保护肠道功能，减轻药物带来的负担。

结核病患者的营养搭配指南

结核病患者在治疗期间常常面临体重下降、体力不足和食欲减退等问题，因此更加需要科学合理的营养支持。首先，蛋白质作为免疫细胞生成与组织修复的关键营养素，应确保充足摄入。推荐优质蛋白质来源包括鸡蛋、牛奶、鱼类、瘦肉、禽类及豆制品（如豆腐）等；对于胃口较差者，可选择易消化的形式，如蛋羹、牛奶、米糊等，但应避免高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜及豆浆，以减少对肝肾的负担和药物干扰。

同时，由于结核病会提高基础代谢率，患者能量需求明显上升。日常饮食中应适当增加主食摄入，如米饭、馒头、面条、土豆等，并搭配植物油、花生酱等高能量、易消化的食品。体重偏轻者可在三餐基础上增加加餐，如全麦面包配煮鸡蛋、酸奶、水果粥等，确保足够热量摄入以维持体能。

维生素和矿物质对免疫功能的维持也至关重要。维生素A和维生素C有助于上皮组织修复与抗感染，可通过摄入胡萝卜、西蓝花、番茄、橙子等获取；维生素D则有利于钙磷代谢和免疫调节，可通过

日晒、食用蛋黄和奶制品等方式补充。此外，锌、铁、硒等微量元素有助于提升抗病能力，建议从瘦肉、坚果、谷物和蛋类中摄取。如饮食结构不均衡或摄入不足，在医生指导下适当补充复合维生素和矿物质制剂亦可作为辅助措施。

饮食结构方面，应注重规律性、个体化和多样性。建议每日合理规划三餐及两次加餐，规律进食。饮食内容宜以清淡、易消化为主，避免油腻、辛辣和刺激性食物，并应戒烟限酒。如存在肝功能损伤，可适当减少脂肪摄入，增加含抗氧化成分的食物，如绿叶蔬菜、蓝莓和燕麦；若伴有胃肠道反应，建议采取少量多餐、软食过渡的方式，如小米粥、蒸蛋羹等。

结核病的治疗不仅依赖于规范的药物使用，更离不开科学合理的营养支持。良好的饮食习惯和营养搭配，能够增强免疫力、减轻药物副作用、加快身体康复。只有将“吃药”与“吃得好”结合起来，才能提高整体治疗效果，帮助患者更快战胜疾病。我们每个人都应重视营养在结核治疗中的作用，让科学饮食成为抗结核路上的有力助手。◎