



急性心肌梗塞後的飲食原則

飲食原則

健康的飲食習慣和生活方式是抵抗心血管疾病的最佳武器！

急性心肌梗塞患者的營養建議一般從改善高血壓、糖尿病、血脂異常等為主！

◎急性期：

當病情緩解的初期，因為進食後心輸出量會增加，建議少量多餐，可由流質開始逐漸進展至軟質、一般飲食。

◎出院飲食：

為了維持良好的血壓、血糖和血脂控制，可以選擇低鈉、低飽和脂肪及低膽固醇的飲食，並減少咖啡因和含糖飲品的攝取。多項觀察性研究和隨機臨床試驗表明，選擇健康的飲食模式，如得舒飲食或地中海飲食與較低的心血管疾病風險相關。

◎根據歐洲心臟學會對急性心肌梗塞管理指引建議其飲食原則類似地中海飲食：

1. 選擇較為有益健康的油脂，植物油如橄欖油、葵花籽油、大豆油等，飽和脂肪攝取應小於總能量的10%，以多元不飽和脂肪酸替代，並減少反式脂肪酸的攝取；飽和脂肪會增加低密度脂蛋白膽固醇，因而增加心臟病風險，其來源大多為動



Mediterranean Diet



物的脂肪，以及一些熱帶油，例如棕櫚油及椰子油等；反式脂肪是對心臟健康最壞的脂肪。大部分反式脂肪是存在於含部分氫化油的食物中，例如人造牛油、植物酥油及烘焙油炸食品之中。

2. 每日鹽攝取量少於 5 克（2000毫克鈉），含鈉量高的調味料、醃漬物及加工食品應減少攝取，調味料擇一使用為佳。烹調時可多採用蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂等增加風味。
3. 每日膳食纖維30~45克，三餐多選用高纖，至少應有1/3未精製全穀雜糧取代精製澱粉，以增加纖維攝取。
4. 每日水果和蔬菜至少各 200 克，約等同熟菜一碗、水果 2 拳頭大。
5. 每週吃魚 1-2 次（尤其富含Omega-3脂肪酸魚類）。
6. 每日 30 克無鹽堅果。
7. 限制酒精：男性每日最多 2 杯(20克酒精)，女性飲用最多1 杯，沒有飲酒習慣者則維持不飲酒。
8. 避免含糖飲料攝取。
9. 過重和肥胖（BMI $\geq$ 25 kg/m²）與健康體重者（BMI介於20kg/m² 和 <25 kg/m²之間）相比，會導致更高的全因死亡率。尤其是腹部脂肪對健康的危害更大，而減重有助於改善心血管疾病的危險因子。因此，建議所有人群（包括心肌梗塞患者）保持健康體重。然而，目前尚無充分證據



顯示單純的減重能夠降低死亡率。



✱ 然而大多數心肌梗塞病人皆存在血脂異常之問題，2022 年台灣高血脂治療指引，針對已有心血管疾病的高風險族群之血脂控制是建議直接用藥，但在飲食部分仍給出建議強調攝取植物性食物、富含 ω -3脂肪酸的食物（例如魚類、堅果、豆類）、低脂動物蛋白質，適量攝取雞蛋，並限制反式脂肪、油炸食品、內臟、加工肉品和精製碳水化合物化合物的攝取。

✱ 改變生活方式的建議及其對血脂狀況的影響

建議	潛在對健康的益處
飲食 1. 攝取足夠的蔬菜、水果、堅果、全穀物、無脂或低脂乳製品以及選擇優質蛋白質食物來源並保持個別化的熱量攝取水平（根據年齡、性別、身高和體力活動量來估算） 2. 適量攝取雞蛋 3. 限制攝取反式脂肪、油炸食品、內臟或高脂肪紅肉、加工肉類或魚類製品、精製澱粉（包括各種形式的糕餅和含糖飲料） 4. 增加蔬菜、植物蛋白和全穀物的攝取量，以取代其他食物，特別是存在額外心血管疾病風險因素的情況下。	對整體代謝狀況和心血管健康具有積極影響，並提供足夠的微量營養素來確保全面的健康。  An illustration of a woman with dark hair and a pink shirt. She is holding a hamburger in her right hand and a sausage in her left hand. A large red 'X' is placed over the sausage. In front of her is a table with various condiments and food items, including a bottle of ketchup, a bottle of mustard, a bottle of soy sauce, and a small bowl of food.

建議	潛在對健康的益處			
膳食補充劑*	總膽固醇	高密度脂蛋白膽固醇	低密度脂蛋白膽固醇	三酸甘油酯
魚油 (EPA+DHA)		▲	▲	▼
魚油EPA				▼
維生素D	▼		▼	▼
紅麴萃取物			▼	
可可類製品*	▼		▼	
茶	▼		▼	
戒菸		▲		
適量飲酒		▲		
運動		▲		▼

※膳食補充劑之攝取需注意與藥物的交互作用，務必與主治醫師溝通。

※黑巧克力雖然可以微微下降總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇，但通常還含有飽和脂肪酸，且市售大多含糖量非常高，應注意營養標示，審慎食用。

參考資料

- 1.JACC. 2010 Sep, 56 (14) 1113–1132
- 2.J Am Diet Assoc. 1973 Sep;63(3):233–8
- 3.J Formos Med Assoc. 2022 Dec;121(12):2393–2407.
- 4.Eur Heart J. 2018 Jan 7;39(2):119–177.

住院及門診患者之疾病營養諮詢及衛教服務時間

營養科住院服務

週一至週五

08:00~12:00

13:30~17:30

週六、日

08:00~12:00

營養科門診

週一至週五

08:30~12:00

14:00~16:30

