COVID-19 居家復原個案(無入住 ICU 者)之預防脫水及營養建議
美國靜脈暨腸道營養醫學會（ASPEN）2020 年公告

摘譯：鄭佾琪 營養師

依據美國疾病管制暨預防中心(CDC)於 2020 年 2 月 12 日至 3 月 16 日資料顯示[1]，罹患 COVID19 個案約有 12%患者需要住院，88%患者居家治療[1,3]，因此 ASPEN 於 2020 年發佈罹患 COVID-19 居家復原之患者，預防脫水及營養建議[2]，以及恢復期飲食建議[3]。

一、生病時預防脫水及營養攝取的重要性[2]

人體包含 70%水分。水分進入人體後，經由尿液、糞便、皮膚及呼吸道排出，疾病發燒時，會加速水分流失。成人體溫 39℃（102°F)時，24 小時大約流失 30oz 汗液（約 850ml，每 oz 以 28.4ml 計算)，出現咳嗽或呼吸加速時，會額外增加 3oz 水分流失(約 85ml)。

疾病期間的體重下降，意味著體液流失，及身體為了維持正常功能，而增加熱能與蛋白質的需求，使得體組織（脂肪及瘦體組織）減低。即使不覺得飢餓或口渴，也要維持進食及喝水，讓身體維持正常免疫能力以對抗病毒。體液、體脂肪及肌肉流失，都影響身體對抗病毒及復原能力。預防脫水及足夠營養攝取，在疾病期或恢復期，都重要。

如下圖，脫水時，肺部的分泌物會變得濃稠，清除不易（不好咳出）容易導致肺炎。因此在還沒有感覺口渴，就攝取足夠的液體，可以避免呼吸道分泌物過於濃稠。

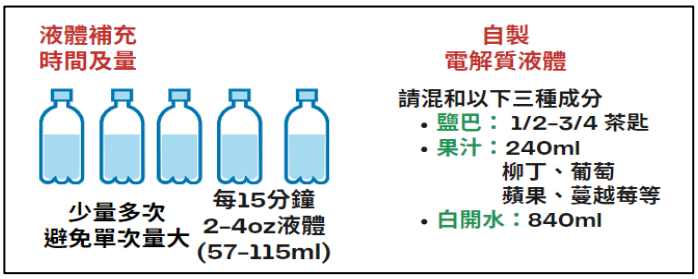


二、如何執行補充水分[2]

嚴重嘔吐、腹瀉、食慾不佳，造成脫水更嚴重，身體會出現口渴、發燒、尿液呈現深色，加上疲憊，出現尿少、口乾、心跳加速等症狀。此時，更需要增加額外的水分補充。以下是水分補充的選擇、觀察自我狀態及有效記錄。

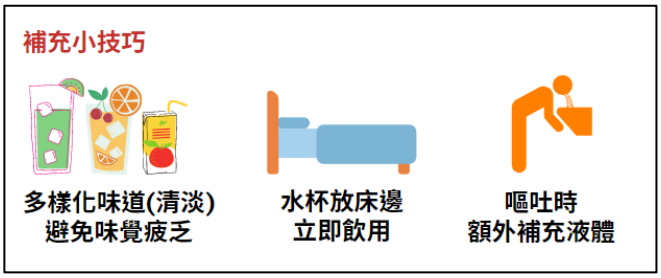
☐ 液體補充量及種類：

- ■ 補充時間及量：發燒時，約每 15 分鐘，喝 2-4oz（57-115ml）液體，少量多次的補充液體，以避免無法單次大量喝水[2]。總量至少大約 3000ml[3] 。
- ■ 種類：白開水、含熱量及蛋白質之清流質飲料、運動飲料，或低鈉稀釋果汁（含鈉及鉀離子）等，可同時補充熱量及電解質。自製的電解質液體，請見下圖：



☐ **補充小技巧**

- ■ 可選擇多種類液體，避免味覺疲乏。
- ■ 水杯放在床邊，以供立即使用。
- ■ 若有嘔吐，需額外補充液體。



☐ **觀察脫水狀態：**

- ■ 每 3-4 小時觀察尿液顏色， 是否為淡黃色



三、攝取足夠熱量及高蛋白的食物[2]

疾病期食慾下降，容易食不下嚥，但身體需要足夠的蛋白質及熱量，來維持正常的生理功能。成人每日熱量攝取，會因為體型、年紀、性別、活動量及健康狀況而受影響。依照建議，一般成人每日熱量需要約 1500-2000 大卡，當處於壓力或感染時，將增加約 400-500 大卡的熱量[2]；建議感染期之熱量需求約為 2000-2500 大卡[3]。足夠的蛋白質，能維持肌肉等瘦體組織，避免瓦解，此時建議每人每日攝取蛋白質約 75-100 克。

☐ **飲食補充小技巧**

- ■ 多樣化的食材、口味，來增加食慾。
- ■ 選擇室溫或涼的食物，取代太熱、或味道太重的食物。
- ■ 當太鹹或太苦，可加少許糖，但避免過甜的食材。
- ■ 當吃飯感覺有金屬味，餐具可暫時使用塑膠材質。

- 可增加不具辣味的辛香料調味。
- 在疾病期，補充一杯自製新鮮高熱量含蛋白質之飲品，如圖，並分次飲用。



□ 營養補充品的選擇

- 當無法規律攝取三餐，攝取量約比平時低於 50%[4]，可考慮使用營養補充品。
- 選擇多樣化且可接受之口味。
- 任一商品均可考慮，以每 240ml 可提供 150 大卡及 15-30 克蛋白質為原則。



□ 每日體重記錄

- 體重的紀錄可以顯示營養及脫水的狀況。
- 當大量肌肉流失，很可能讓您覺得疲倦、無法下床做日常生活的工作。
- 在疾病期間，預防肌肉流失，可以加快疾病恢復。

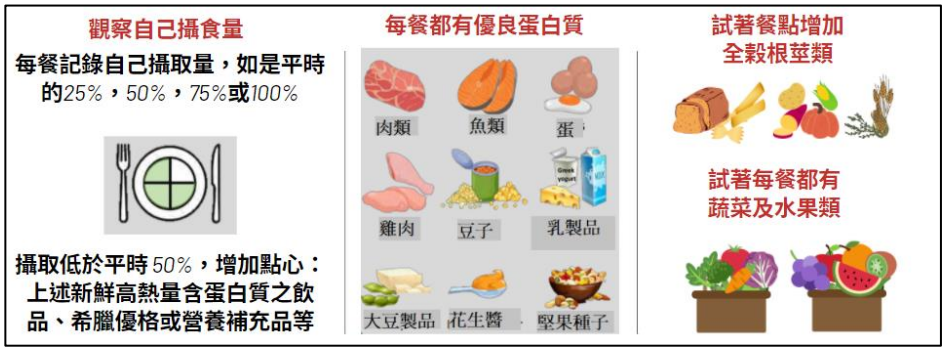


四、恢復期飲食建議[4]

當疾病恢復，自醫院返回家後的日常作息及飲食，建議如下[2,4]：

□ 飲食方面

- 每日 8-10 杯液體：涵蓋水、果汁、鮮奶，或營養補充品等液體。
- 確認自己飲食量：寫下跟平時攝取量的差異，現在吃的是平時量的 25%、50%，或進步到 75%。當攝取量約比平時低於 50%，可在點心補充上述新鮮高熱量含蛋白質之飲品或營養補充品。
- 每餐都需要有足夠的優良蛋白質。
- 試著增加餐點中的全穀根莖類、蔬菜類及水果類。



☐ 生活作息方面

- ■ 維持體能：需要每日計畫活動量或運動，來維持體能。
- ■ 規律作息：此時需要足夠的休息，請試著規律生活作息，每日維持規律起床及睡覺時間。
- ■ 尋求支援：此時需要家人或朋友協助居家照顧，包括：採買(網購)及烹調食物，以及居家清潔。



五、參考文獻

1. CDC COVID-19 Response Team. (2020) Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - United States, February 12-March 16, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 69:343-346.

2. Nutrition and Hydration: Key Weapons in the Fight Against COVID-19, ASPEN Recommendations for **Non-ICU COVID-19 Patients**. 節選自：https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/COVID19/COVID19%20Patient%20Nutrition%20Paper.pdf

3. Nutrition and Hydration: Quick Facts for COVID-19 Patients, ASPEN Recommendations for Non-ICU COVID-19 Patients. 節選自：https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/COVID19/COVID19%20Patient_Nutrition%20Quick%20Facts.pdf

4. What Can I Eat at Home After Being in the Hospital with COVID-19? Canadian Malnutrition Taskforce and Canadian Nutrition Society. 節選自：https://nutritioncareincanada.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food_is_Medicine_2_Covid-19_and_Hospitalization_English.pdf

*此份資料，同時節錄於中華民國肥胖研究學會 2021 年季刊