

结核病患者科学饮食推荐

肺结核是呼吸道传染病，每个人都有被感染的可能。如何更快更好的治愈结核病患者是控制结核病传播的关键，而肺结核作为消耗性疾病，充足的营养支持将有助于结核患者的快速康复。

1. 加强营养

结核病是一种慢性消耗性疾病。许多结核患者在患病期间会大量消耗自身的营养，造成营养流失，体重降低，自身抵抗力下降，延缓疾病的治愈。因此合理加强饮食对于结核病的治疗十分重要。

科学合理的加强饮食能够补充结核病患者在患病期间的消耗，提高自身的抵抗力，加速身体组织的修复。而不合理的饮食则会加重营养失衡的状态，最终导致营养不良，病期延长，病情加重等。

2. 结核病人的科学饮食推荐

结核病患者长期处于高能量代谢的状态，因此结核病人的饮食原则主要为**高热量、高蛋白、高维生素和膳食纤维**。

- **高热量**：结核病每天热量的消耗不可忽视，推荐每天适量进食碳水化合物含量高的食品如五谷杂粮（米、玉米、小米、高粱、小麦、大麦、土豆、山药）各种薯类等。
- **高蛋白**：蛋白质是身体修复的重要营养素，每天摄入充足的优质蛋白质有益于结核病灶的愈合和身体康复。高蛋白食物主要有各种肉类（猪、牛、羊、鱼肉）、蛋类（鸡蛋）和乳制品（牛奶、酸奶、羊奶）、豆类（豌豆、扁豆、花生）和豆制品（豆腐、豆浆）等。

- **高维生素和膳食纤维**：维生素是人体必需的各类营养素，丰富的维生素能减轻结核药物的不良反应，膳食纤维则是促进人体肠道的通畅，促进各类营养素的吸收，及时将毒素排出体外。高维生素和膳食纤维的食物主要是各种新鲜的水果和蔬菜。

水果：苹果、橙子、梨子、香蕉、草莓、樱桃、木瓜等。

蔬菜：绿叶蔬菜、西红柿、芹菜、大灯笼椒、黄瓜、南瓜、海带、胡萝卜等。

3. 结核药物的饮食禁忌

- **异烟肼类药物**会导致人体对于胺类物质的处理能力下降。因此在服用该类药物期间不能食用胺类物质含量高的食物。部分鱼类如金枪鱼、沙丁鱼、不新鲜的鱼和葡萄酒都含有大量胺类物质。
- **利福平类药物**与牛奶同时进食会阻碍药物的吸收，导致药物利用率降低。因此尽量避免用牛奶、豆浆吞服。
- 患者在使用各类抗结核药物期间**不宜食用茄子**，会出现不同程度的过敏反应。同时服药期间应该**禁止各种酒类的摄入**，酒精会与抗结核药物发生反应，加强各类药物的毒副作用。
- **禁止吸烟**，避免给人体器官（肺部、肝脏）增加不必要的负担。

4. 不同状况的结核病患者饮食健康提示

- **咯血患者**：不宜食用辛辣刺激的食物，如辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等，不吃火锅、麻辣香锅等。
- **尿酸偏高患者**：轻度升高的患者可多喝水，加速体内的尿酸代谢。禁止食用富含嘌呤的食物，如豆类、海鲜类、动物内脏、菠菜、浓缩的肉汁等。
- **合并肝炎或出现肝损的患者**：做到低盐低脂饮食，减少脂肪的摄入，清淡饮食。

- **合并贫血**：适当进食富含铁的食物，如各种肉类、动物内脏等。同时多食用新鲜水果蔬菜，增加维生素 C 的摄入，促进铁的吸收。
- **合并糖尿病**：控制主食的摄入，主食宜选用全麦面粉，蛋白质多食用肉类、蛋类、鱼类和奶制品等优质蛋白。尽量多吃富含膳食纤维的食品如各种水果蔬菜等。
- **肾功能不全者**：需要根据患者肾脏疾病的程度来适当的摄入优质蛋白，如各种肉类、豆制品、奶制品等。富含钾的食物要尽量少吃，比如紫菜、猕猴桃、西瓜等；要清淡饮食，低盐低脂，不吃腌制食品、肥肉等。
- 最后，防治结核要记住，勤通风勤洗手，不抽烟少喝酒，肝肺健康活的久，每餐营养需充足，该吃的吃该补的补，多一点优质蛋白维生素。