

吞嚥困難飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

當病人的吞嚥反應變慢或無法處理固體食物，食物從口腔吞進胃部的過程發生問題，如食物梗塞咽喉或氣管，或流口水、吞嚥口水時常嗆到，就是有吞嚥困難的情形。

本飲食的目的是依病人的吞嚥能力調整飲食質地，改變食物供應型態，以增加病人食物攝取量，避免產生營養不良，及降低因嚴重吞嚥狀況不佳而發生吸入性肺炎或窒息之風險。

■ 飲食的原則

輕微的吞嚥困難，可調整進食速度不要太快，或吃軟一點或剁碎的食物；如喝水容易嗆到，可小口慢慢吞或加一點增稠劑。半流質或全流質的食物，大多可適合吞嚥困難者食用。

依照病人的吞嚥能力，食物需要一些特殊處理以利進食。

■食物供應方法

- ◆液體食物，如水、豆漿、清湯等，因流動性高故須依病人吞嚥能力作不同程度的稠化。
 - 可用市售增稠劑或太白粉、米麩、麥粉、麵茶、糙米粉、五穀粉、杏仁粉、芝麻糊、蓮藕粉等當作稠化劑增加黏稠度，同時增加熱量攝取及不同的變化。
 - 水、牛奶、豆漿或果汁，可用愛玉子洗成愛玉、布丁、豆花或果凍食用。
 - 仙草粉、洋菜粉、吉利丁、石花菜等加水煮成不同濃度的糊狀或果凍狀食用，增加水分攝取。
- ◆麵包、饅頭、蛋糕、餅乾、椪餅等可用牛奶、豆漿、果汁等泡軟，再用湯匙餵食，這樣可以增加液體食物的攝取，及避免因麵包或餅乾渣而噎到。
- ◆水果可磨成泥狀，連果渣一起餵食。

■食物製作技巧

- ◆盡量選用食物製作方法是剁碎或軟嫩的食物，維持原狀供應。
- ◆採用香料或有不同香氣的食材，刺激食慾。
- ◆稀薄的菜湯、甜湯、或食物稍加芶芡，使液體增稠、固體比較滑潤易吞嚥。
- ◆蕃茄皮、茄子皮、肉類的皮、筋膜、骨頭要先去除。
- ◆視狀況避免硬的、滑的、圓形、黏的或太鬆散不易聚合及油炸的食物，如：太硬的生菜、水果、乾果、堅果、太滑的果凍、布丁、花生、米、豌豆、鵝蛋、未切片或剁碎的洋菇或丸子、整顆的葡萄或櫻桃、湯圓、年糕、麻糬、花生醬、香蕉、綠豆糕、鳳梨酥、蛋捲等。

■供餐時的注意事項

- ◆採用少量多餐，一天五餐以上。
- ◆供餐時，告知每一道菜的名稱及原來的性狀，盡量與家人一起用餐，以增加食慾。
- ◆進食時，採坐姿或搖高床頭 45~60 度，且頭偏向健側，保持下巴與桌面平行。如果下巴下垂，食

物容易掉出來；下巴太高，食物容易進入氣管而引起吸入性肺炎。

- ◆ 口腔與臉部肌肉的感覺喪失、控制感減弱，會使食物積存患側。因此餵食時，食物應置於健側，繼續餵食之前要檢視口腔，確定沒有食物，才可以繼續餵食。
- ◆ 每次送入口中的食物份量少一些，咀嚼後多吞嚥一次，以清除口腔內的食物，嘴裏有食物時不要說話。
- ◆ 餵食過程發生咳嗽時，應停止餵食，休息 30 鐘後再試，若屢次發生，須等醫師或語言治療師再次評估後，才可嘗試餵食。
- ◆ 進食後記得漱口，避免食物殘渣積存在口腔內，引發細菌滋長，嚴重者甚至會導致肺炎。
- ◆ 用完餐後，維持直坐姿 20-30 分鐘。

■ 其他注意事項

- ◆ 口腔若有發炎或傷口時，應吃較冷的食物，並避免粗糙、生硬、醃漬、太酸或太黏的食物，或在進食前服用止痛藥、於傷口上擦 麻醉藥，可使進食較舒適。

- ◆由口進食攝取量不足時，可考慮使用液體營養配方補充營養，或照會醫師或語言治療師評估採用鼻胃管餵食，或由口進食與鼻胃管餵食同時並行。
- ◆若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易噎到的問題時，需考慮使用管灌飲食。

■ 吞嚥困難食譜示範 (1人份)

■ **【糊食】** 供應原則：低流動性、不須咀嚼

■ 範例：馬鈴薯雞茸菇湯

- ◆食材：去骨去皮雞腿 40 克、馬鈴薯 135 克、胡蘿蔔末 5 克、麵粉 10 克、洋菇末 30 克、洋蔥末 50 克、植物油 1.5 茶匙 (7.5 克)、鹽及白胡椒粉適量。

◆作法：

- 1.雞腿切塊，備用；馬鈴薯切塊和胡蘿蔔末分裝小碗，入電鍋蒸熟；麵粉加少許水拌勻，備用。
- 2.起油鍋，依序將洋菇末、洋蔥末和雞腿炒熟，再與馬鈴薯一起用果汁機攪打成泥後，倒入小鍋溫熱、用鹽和白胡椒粉調味，起鍋前倒入麵粉水拌勻、增稠。

3.裝碗後，將胡蘿蔔末壓成泥，用擠花袋點綴。

總熱量	蛋白質 (佔總熱量百分比)	脂肪 (佔總熱量百分比)	碳水化合物 (佔總熱量百分比)
283 大卡	12 公克 (17%)	11 公克 (35%)	34 公克 (48%)

■ **【半流飲食】供應原則：只需稍微咀嚼**

■ **範例：茄汁燴豆腐魚片粥**

◆ **食材：**粥 250 克、牛蕃茄 50 克、綠花椰菜 30 克、嫩豆腐 30 克、鯛魚片 35 克、蒜頭適量、高湯或水適量、植物油 1 茶匙 (5 克)、醬料 (番茄醬 1~2 茶匙、糖和黑醋 1/4 茶匙(若不想用醬料，可用鹽調味就好))、太白粉少許(芡芡用，粉：水=1：3)。

◆ **作法：**

- 1.蒜頭拍碎、切末；蕃茄去皮去籽後切丁；綠花椰菜取葉的部份；嫩豆腐與鯛魚片切薄片。
- 2.起油鍋將蒜末爆香，再將醬料下鍋熱至冒泡，放入牛蕃茄跟綠花椰菜拌炒至熟。
- 3.倒入高湯或水、豆腐和鯛魚片，蓋上鍋蓋燜煮至熟後，用少許太白粉水勾芡，再放入粥中一起食用。

總熱量	蛋白質 (佔總熱量百分比)	脂肪 (佔總熱量百分比)	碳水化合物 (佔總熱量百分比)
269 大卡	13 公克 (19%)	9 公克 (30%)	34 公克 (51%)

■ **【剝碎軟食】供應原則：容易咀嚼與吞嚥**

■ **範例：茶油麵線+蒸蛋+小魚荳菜羹**

◆ **食材：**乾麵線 50 克、乾香菇 1 朵、雞蛋半個、小方豆干半塊、苦茶油 1 茶匙 (5 克)、吻仔魚 1 湯匙、荳菜 50 克、鹽少許、太白粉少許 (芡芡用)、蠔油 1~2 茶匙。

◆ **作法：**

1. 乾香菇泡發後，去蒂頭，香菇切碎末；小方豆干先對切、再切薄片；荳菜去梗和老葉後切小段；麵線用熱開水燙過。

2. 將蛋放入碗中，加水拌勻 (蛋：水=1：3) 和少許鹽調味後，放入電鍋蒸熟。

3. 起油鍋將香菇末爆香，再將豆干炒熟，加入蠔油和水拌勻後，放入麵線煮熟、裝碗。

4. 煮一小鍋滾水，先加入荳菜略煮後再放吻仔魚，煮滾後加鹽調味。

◆ **重要備註：**準備湯匙或/和食物用剪刀，先將麵線剪小段再用湯匙進食，避免因吸食而噎到。

總熱量	蛋白質 (佔總熱量百分比)	脂肪 (佔總熱量百分比)	碳水化合物 (佔總熱量百分比)
270 大卡	12 公克 (18%)	10 公克 (33%)	33 公克 (49%)

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.028.2023.06 六修