

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比較固體的食物，而使食物或液體從口腔吞進胃部的過程發生問題，如食物梗塞咽喉或氣管、流口水或吞嚥口水常會噎到，就是有吞嚥困難的情形。

本飲食的目的是依照病人的吞嚥能力及時調整進食速度、或改變食物供應型態，增加病人食物攝取量，避免產生營養不良，或因嚴重而發生吸入性肺炎或窒息。

■ 飲食的原則

輕微的吞嚥困難，只要調整進食速度不要太快，或吃軟一點或剝碎的食物；如果喝水容易噎到，改為小口慢慢吞，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患吞嚥能力作不同程度的稠化。
- 一般可用市售增稠劑或使用太白粉、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

- ◇ 盡量選用食物原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插管餵食，或由口進食與插管餵食同時並行。
- ◇ 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：馬鈴薯 135 克 胡蘿蔔末 5 克
洋菇末 30 克 洋蔥末 50 克
去骨去皮雞腿 40 克
植物油 1.5 茶匙(7.5 克)
鹽、白胡椒粉 適量 麵粉 10 克

◇ 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 植物油 1 茶匙(5 克)
 蒜頭適量 高湯或水 適量
 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%)

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，若有任何疑問，
請洽詢營養師。

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 ☺

A2400.028.2013.07 三修