

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《56》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：楊蕙萍 賴秀怡

第五十六期《中華民國九十五年十一月十五日出刊》

## 老人營養照護原則

隨著步入高齡化的社會，老年人口的增加，居家老人不論能自由行動或是臥床需要長期照護的人數逐年增加，而健康狀況是老人生活滿意程度的決定因素之一，在影響健康的許多因素中，個人的『營養狀況』又是重要的一環。但是過多熱量攝取會造成肥胖，增加心血管疾病、糖尿病和某些癌症的發生；而營養攝取不足，容易造成免疫力降低，增加感染的機會。適當的營養攝取可以減緩或預防老化和疾病的產生，維持良好的身心狀況與生活品質。

老人家由於年紀的增加，生理功能逐漸老化，可能會造成一些問題影響到營養的攝取，針對這些問題加以著手，可以改善老人家的健康狀況。



因為生理、病理及心理功能的改變，影響老人的攝食能力，善用方法突破障礙，改善營養狀況。

### 『咀嚼功能障礙』

有口腔問題的老年人通常會排除不吃不容易咬、咀嚼、吞嚥、甚至會刺激口腔疼痛的食物。當排除的食物愈多，愈不容易得到足夠的營養。

#### 【改善方法】

- 1.配一副合適的假牙改善咀嚼能力
- 2.食物的選取，應以容易咀嚼、易消化為原則。如選擇質地柔軟的瓜果、蔬菜摘取嫩葉、肉類去除筋骨，或將食物剁成細碎也是個不錯的方式。
- 3.烹調方法，宜儘量採用蒸、煮、燉等方式讓食物的質地柔軟，少用炸、烤、煎等方法。

### 『吞嚥困難』

吞嚥困難會影響老年人的進食，若食物的選用或供應方法不適當，容易引起窒息或將食物吸入肺部，直接威脅生命的安全。家中老人若在進食中或進食後常有咳嗽、噎到、或每一口食物須吞 2~3 次才能嚥下、或食物會堆積在口腔、掉出嘴巴、或有流口水等症狀，可能表示吞嚥方面有問題，這些狀況可能會使老人家產生厭食、降低食物的攝取，造成體重的減輕。

#### 【改善方法】

- 1.維持自然進食方式：長期的灌食或喝流質飲食會使老年人失去吞嚥的能力，最好是調整食物質地，給予一般的供應方式，以滿足需求。
- 2.供應細碎食物：以細碎食物方式供應適合無法咀嚼的老人，但記得食物不要切得太碎、太小、或煮得太乾，避免造成呼吸道的阻塞。
- 3.增加濃稠度：最佳的濃稠度是類似市售罐裝嬰兒食品。製作食物時可以使用太白粉、奶粉、搗碎的馬鈴薯泥或是市售商業配方都可提高食物的黏稠度，以免進食控制不當，造成噎到。
- 4.使用半固體食物：如蒸蛋、布丁、酸凝酪（yogurt），因為有黏性的食物團，較易下嚥，但是較 Q 的食物（如蒟蒻凍、椰果果凍等）容易因形狀太大造成鯁噎的狀況。
- 5.提供濕潤的食物：利用湯汁、或添加醬汁、奶油來增加食物的潤滑。
- 6.少量多餐：將三餐分為六餐，並控制進食速度，不能太快。



## 示範菜單

魚片粥~~軟質粥品，含蛋白質、富含醣類

材料：鯛魚 70 公克、香菇絲 20 克、紅蘿蔔 5 公克、  
芹菜 5 公克、白米 60 克、香油、高麗菜 30 公克

做法：

1. 鯛魚洗淨切片
2. 香菇，紅蘿蔔洗淨切絲
3. 芹菜洗淨切細末
4. 白米洗淨加水煮成稀飯
5. 加入魚片、香菇絲、紅蘿蔔絲、高麗菜
6. 起鍋前加入芹菜末，淋上香油



### 『味覺改變』-- 糖或檸檬可提味

味蕾的減少與疾病的影響，使老人的味覺敏感度降低，特別對鹽的敏感度。

#### 【改善方法】

1. 糖或檸檬可加強甜味及酸味的感覺，烹調時可多應用。
2. 為增加肉類的接受性，在烹調前，可先用少許酒或混入其他食物中供應。
3. 可多選用食物本身味道較濃的食品入菜烹調，如：香菇、洋蔥。

### 『便秘』-- 水分蔬果別忽略

老人家可能因行動不便，導致活動量不足、水分攝取不夠，有時因牙齒咀嚼功能不佳，減少高纖維質食物的攝取量，導致便秘。

#### 【改善方法】

1. 多選用富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類、玉米、紅豆、綠豆等食物。
2. 多喝水或含渣的果菜汁、果汁。
3. 早晨空腹時，喝一杯溫開水、檸檬水或梅子汁可幫助排便。
4. 放鬆緊張、憂鬱的情緒，做適度運動，並養成良好的排便習慣。



如果家中長者長期臥床，需特別注意褥瘡的問題，否則可能造成感染或敗血症。

### 長期臥床，慎防褥瘡

褥瘡，又稱為壓瘡，是指覆蓋於骨突的皮膚受到長期或反覆壓力，造成皮膚組織潰瘍或壞死，常見於長期臥床的老人身上。

導致皮膚問題的相關因素包括：營養不良或不足如缺乏蛋白質、維生素 C；新陳代謝的因素如貧血、糖尿病；及年紀大、免疫力降低、類固醇藥物不當的使用、神經系統障礙、精神狀態等因素。

#### 【改善方法】

1. 乾爽的寢具、床褥，枕頭及床單的平整翻身，支托、按摩、皮膚的清潔、補充足夠的水分、營養的支持。
2. 營養照顧宜採少量多餐原則：
  - ▶ 蛋白質：高蛋白質飲食，每公斤體重應提供 1.25~1.5 公克的蛋白質，深層潰瘍所需蛋白質量可能要達每公斤體重 2 公克，因此需利用一些營養配方來補充
  - ▶ 熱量：每公斤體重 25~35 大卡。
  - ▶ 維生素與礦物質：適當綜合維他命的補充，如維生素 C 須達 120~240 毫克、鋅需達 30~60 毫克。

對居家老人不論是能自由行動或是臥床，都要小心地評估老年人的進食狀況，選擇適當的飲食供應方式以供給足夠的熱量和營養，逐一解決居家老人的進食問題，這樣才就能預防營養不良的發生，進而增加他們的抵抗力，減少罹病的機會。若由口進食量仍不足時，需考慮腸道營養或靜脈營養支持，如鼻胃管餵食、全靜脈營養等不同途徑的營養供應。隨時留心家中長者的體重變化，若有體重持續下降的情形，則要考慮是否是因飲食供應不當或其他疾病引起。

