

# 老人營養

## ♣ 前言

老年人常因疾病或身體功能衰退，影響營養狀況，是營養失衡的高危險群。

## ♣ 目的

藉由攝取充足且適合老年期的營養，可提升免疫力，預防疾病產生。

## ♣ 飲食原則

1. 維持理想體重。體重過重容易引起糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病，體重過輕易造成營養不良、衰弱。
2. 均衡攝取各大類食物，包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類。
3. 多攝取鈣質豐富的食物。每天 1.5-2 杯牛奶或乳製品，乳糖不耐患者可改選起司或優格，其他高鈣食物包括小魚乾、蛤蜊、傳統豆腐、五香豆乾、莧菜、地瓜葉、黑芝麻等。
4. 足量蛋白質攝取：可選擇軟質好消化的魚肉、雞蛋、豆腐、豆漿、絞肉等，一天需 4~6 份，每一份量約 1 個雞蛋或 3 手指大各式肉類或半盒豆腐。
5. 多選擇高纖維質食物：使用地瓜飯、糙米飯、五穀飯代替白米飯，並且每天攝取 2 碗蔬菜及 2 個拳頭大水果。
6. 每天最好能飲用 6~8 杯白開水，平均分配在一天當中。睡前避免喝太多水，以免影響睡眠品質。
7. 適度運動可增加食慾，可預防肌少症發生。

8. 高齡者需依其咀嚼、吞嚥能力和腸胃功能來調整食物質地，例如：軟食餐、細碎餐、流質餐等。

餐種	注意事項
軟質餐	1. 將肉類燉軟或選擇魚肉、豆腐、蒸蛋等較軟蛋白質來源， 2. 蔬菜挑嫩葉或瓜果類煮軟。 3. 米飯煮軟。
細碎餐	所有固體食物如肉、菜等依咀嚼能力剁成適當大小。
流質餐	1. 所有固體食物如肉、菜等者經剁碎後與主食一起煮成半流體狀態，三餐以稀飯、細麵為主，點心則供應牛奶、麥片、濃湯、果汁...等。 2. 若半流體狀態仍無法吞嚥，可用果汁機攪打成全流質。 *流質餐因水分多，熱量密度低，需特別注意進食量是否足夠，通常需由點心或均衡營養品補足熱量。

\*若因中風或老化等因素導致進食速度慢、嗆咳的問題，應至復健科評估（請參考吞嚥困難飲食）

9. 老年人因慢性疾病需做部分飲食限制時，可諮詢營養師相關慢性疾病飲食，避免不當飲食限制導致營養不良。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!