

吞嚥困難飲食

前言

什麼是吞嚥困難? 食物由口腔進入到胃的過程中發生困難，導致無法正常咀嚼或吞嚥，容易造成食物或液體誤吸入到氣管，進入肺部。長期吞嚥困難會造成營養不良、脫水及吸入性肺炎等合併症。常見於腦中風、頭部外傷、重症肌無力等病症。

目的

依照患者之吞嚥能力，調整進食方法，或改變食物質地，以預防患者發生吸入性肺炎或窒息，並增加患者飲食攝取量，避免產生營養不良。

飲食調整：

1. 搭配均衡飲食六大類食物(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜、水果及油脂與堅果種子類)，達到每日營養需要量。
2. 採少量多餐，一天五餐以上，確認攝取量足夠。
3. 依病程及病人狀況，循序漸進的改變飲食質地。
4. 麵包、饅頭、蛋糕、餅乾等可用牛奶、豆漿、果汁泡軟，再用湯匙餵食，這樣可以容易攝取液體食物及避免麵包或餅乾渣噎到。
5. 食物供應：水、牛奶、豆漿或其他液體食物，需依病患吞嚥能力作不同程度稠化。可用商業增稠劑或使用太白粉、蓮藕粉、糙米粉、麥粉當作稠化劑，也可同時增加熱量攝取及不同風味變化。
6. 較硬的水果可使用研磨器磨成果泥：如蘋果、梨子、棗子等。大顆種子水果應先去籽再切碎，以利咀嚼果肉，避免直接整顆食用：如釋迦、荔枝、龍眼、葡萄等。
7. 視狀況避免過硬的、黏的、圓形、太鬆散不易聚合及油炸的食物，例如：生菜、果乾、堅果、豌豆、鵝鶉蛋、丸子、整顆葡萄、櫻桃、湯圓、年糕、麻糬、花生醬、綠豆糕、蛋捲等。
8. 進食時蕃茄皮、茄子皮、肉類的皮、筋膜、骨頭要先去除。
9. 由口進食攝取量不足時，可考慮使用均衡營養品補足營養，若進食量仍無法改善，可請醫師評估是否採用插管餵食，或口進食與插管餵食同時並行，避免因吞嚥困難導致營養不良。

安全的吞嚥策略：

1. 飲用時盡量避免使用吸管，可使用湯匙小口緩慢餵食，防止噎咳。
2. 餵食時每次一口且要緩慢、適量，確認已吞下後再餵下一口，中風個案應將食物放入口中偏健側。
3. 進食前，讓身體坐正 90 度。當身體坐正時，重力可以幫助食團快速通過咽部。若是臥床個案於進食前，應將靠背至少 60 度以上，並於頭部後方放置枕頭，使頭部與地面垂直保持 90 度。
4. 進食後不要立刻躺下，也盡量不要在飯後兩小時之內壓迫到腹部，避免食物逆流。
5. 每次送入口中的食物份量少些，多吞嚥一次，以清除口腔內的食物。
6. 吞嚥後若聽自己聲音混濁帶有水聲，需將雜物咳出。
7. 餵食發生咳嗽時，應停止餵食，休息後再試，若屢次發生，應請醫師或語言治療師再次評估。

吞嚥困難飲食質地介紹及餐食建議

質地分級	描述/特徵	食物舉例
0級 稀薄	液體稀如開水，流動速度快，可輕易通過任何吸管或奶嘴，不須額外增稠。	水、茶、清澈果汁、鮮奶
1級 極微稠	流動性高的液體，如水般的液體稍微增稠後，仍能順利流過吸管或奶嘴。 通常只要稍微用一點力即可用杯子飲用，或用吸管吸允極微稠液體。	豆漿、米漿、燕麥奶
2級 低度稠	些微稠度的液體，液體流動速度較1級慢，但仍可快速從湯匙中流下，可用湯匙小口小口喝。	奶昔、優酪乳
3級 中度稠/ 流質	流動性差，不易滴落的液體。此等級的飲品/食物是均質滑順、無顆粒，不須咀嚼即可吞食，可以用湯匙或杯子食用。	南瓜濃湯、優格、打成流質的粥品
4級 高度稠/ 糊狀	此質地的特徵是滑順均質化、無顆粒、濕潤、不會太黏。 此等級的稠度可在湯匙或盤子成型，也不會有液體分離現象。 進食時，適合用湯匙吃，不適合用杯子或吸管來吃。	不出水且均質的果泥、肉泥及山藥泥、奶酪
5級 細碎及 濕軟	可在碟上堆疊成型，可以用餐叉或湯匙食用。 質地軟綿濕潤，沒有液體分離的現象。 團塊能輕易被舌頭壓碎 供應尺寸：大人(0.4×0.4公分、不長於1.5公分)、兒童(0.2×0.2公分、不長於0.8公分)	糙米粥、嫩豆腐、各類不乾澀的絞肉
6級 軟質及 一口量	可以用餐叉、湯匙或筷子食用，施壓後可碾碎食物。 此類食物質地軟嫩，沒有液體分離現象，吞嚥前需咀嚼。 供應尺寸：大人(不大於1.5×1.5公分)、兒童(不大於0.8×0.8公分)	燉煮肉丁/魚丁/蔬菜丁、不沾黏的白飯
7EC級 容易咀嚼	容易咀嚼，質地柔軟的日常食物，能以任何方式食用。 可包括「雙重質地」或「混合質地」的食物或液體。 不包括：堅硬、難嚼/耐嚼、肉質乾澀、拉絲、脆口及不可食的食物質。	可用叉子湯匙切分的魚、煮軟的肉、含肉與蔬菜之菜餚(含有醬汁)
7級 食物原狀	日常食物的各種質地，均屬於這個等級。 能以任何方式食用，食物質地可以是硬、脆或柔軟。	一般日常飲食

*每位吞嚥困難病人的舌頭控制能力、口腔肌肉力量、吞嚥能力不同，對於液體稠度的要求也會不同。因此須經由醫師和語言治療師的吞嚥能力評估後，才能知道病人適合的液體稠度與食物質地。

參考資料：

1. 張海靜(2019)。吞嚥照護食：給有吞嚥及咀嚼問題者的日常食譜。
2. 國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)完整框架及詳細定義(中文版)(2019)
3. 衛生福利部(2018)。107年度「咀嚼吞嚥障礙評估訓練及宣導計畫」臨床診治參考指引
4. 衛生福利部(2018)。臺灣飲食質地製備指引草案
5. 衛生福利部(2019)。進食、吞嚥困難照護及指導方案指引手冊

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!