

Reference:

台北榮民總醫院 / 失智治療及研究中心 / 衛教專欄 / 失智患者營養照護

<https://wd.vghtpe.gov.tw/dtrc/Fpage.action?muid=10671&fid=10157>

Accessed 07,2018.

(本手冊內容由台北榮民總醫院失智治療及研究中心授權編制，手冊僅供疾病衛教使用，不作為商業用途)

僅限醫療專業人士用以衛教
確立診斷之病患及其家屬

失智症患者 營養手冊



台灣諾華股份有限公司
台北市中山區民生東路三段2號8樓
諾華健康諮詢專線：0800880870
藥物不良事件通報專線：0800-205-165
<https://www.novartis.com/tw-zh/>

TW2305126960

目錄



何謂均衡飲食？

台灣衛福部建議之均衡飲食 01



均衡飲食的原則

五穀雜糧為主食 02

蔬果為最佳天然抗氧化物 03

吃好油保健康 05

豆類比肉類更能抗氧化 08

少油、少鹽、少糖 09

其他飲食建議 10



失智症患者的營養照護

失智症患者的營養目標 11

輕度失智的營養建議 12

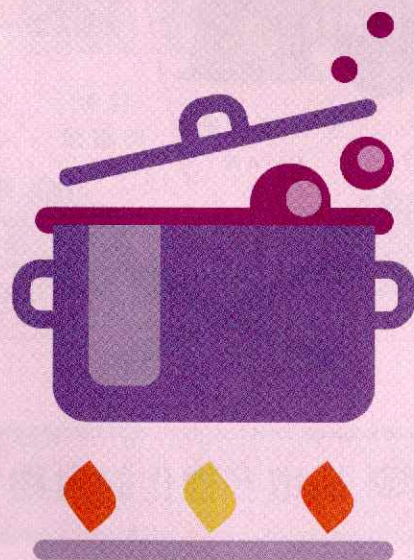
中度失智的營養建議 13

重度失智的營養建議 14

極重度失智的營養建議 15

其他的營養建議 16

何謂均衡飲食？



台灣衛福部建議的 均衡飲食

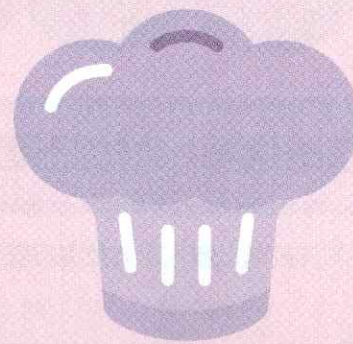
🍴 | 衛福部新版每日飲食指南

台灣的飲食習慣和西方不同，依據衛福部國民健康署的成人每日均衡飲食建議：

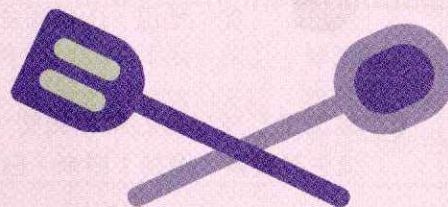


🍴 | 攝取多樣化的食物

- 🍴 | 多樣化的食物提供多重營養，可幫助大腦發揮功能
- 🍴 | 建議一天攝取 20-30 種多顏色、多種類的食物，重質不重量



均衡飲食的原則



以五穀雜糧為主食

如何聰明選擇，好的五穀雜糧？

☑️ 五穀雜糧富含維他命 B 群、抗氧化劑，且有豐富的纖維質

選用未加工的優質澱粉

😊 未經加工的食材，可保留較高營養成份與完整的纖維質

營養價值高的五穀雜糧：



五穀類

如：燕麥、糙米飯



根莖類

如：地瓜、山藥和南瓜

☹️ 經加工打掉米糠的精緻澱粉，在製作過程中容易流失營養素，例如：白米、白麵包、麵粉

選用當地盛產食材

😊 最好的食材就是當地盛產的食物

😊 經過自然界長時間的演化，所留下來的作物都是最適合當地人體質的食物

天然抗氧化物

天然抗氧化物有哪些？

☑️ 各類疾病與老化共同的元凶就是氧化壓力，補充天然的抗氧化物可延緩老化

☑️ 蔬果中的抗氧化物質，能預防心血管疾病

☑️ 抗氧化能力最強的營養維生素，首推維生素 C、維生素 E 和 β-胡蘿蔔素

彩色蔬果：



蕃茄、櫻桃 胡蘿蔔、木瓜、南瓜、柳丁、綠花椰菜、菠菜、葡萄（皮和籽）
草莓、彩色甜椒 橘子、葡萄柚 洋蔥、大蒜 青江菜、梅子、
甜椒 西瓜、彩色甜椒

帶胚芽的全穀類：

糙米飯、蕃薯、燕麥、山藥等雜糧類



黃豆與黃豆製品



綠茶、烏龍茶、薄荷茶



蔬果為最佳天然抗氧化物

蔬果天天五七九

每天



5

份蔬果



7

份蔬果



9

份蔬果

份量說明	綠色	橘黃色	白色	紅色	藍紫色
蔬菜類 每份： 煮熟後 約半碗 約8分滿	地瓜葉 青江菜	胡蘿蔔 青椒	苦瓜 香菇	番茄 青椒	茄子 甘藍菜
	青椒 奇異果	芒果 橘子	水梨 香蕉	西瓜 小番茄	葡萄 李子
水果類 每份： 約1個拳頭大或 切好約1碗					

吃好油保健康

油脂的種類

☞ 建議多採用單元不飽和脂肪酸比例較高的油脂，如：橄欖油、芥花油、苦茶油等

	不飽和脂肪酸		飽和脂肪酸	
	單元	多元	順式	反式
食物來源	橄欖油、芥花油 (油麻菜子油)、 米油、苦茶油、 花生油、芝麻油	紅花籽油、 葵花籽油、 黃豆油(沙拉油)、 玉米油、深海 魚類油脂(鯖花 魚、秋刀魚等)	奶油、牛油、 豬油、肥肉、 椰子仁、椰子油、 棕欖油	氫化植物油脂 (瑪琪林、 烤酥油、雪白油)

選對好油-「純」橄欖油分級

Pure

Virgin



Extra Virgin

☞ 由溶劑提煉，
耐高溫


☞ 抗氧化劑成份較少

☞ 冷壓榨出

☞ 第一道冷壓榨出，保留多酚類抗氧化
成國際認證為特級橄欖油

☞ 建議用於 160 度以下的中火烹調

吃好油保健康

 **血管型失智症或血脂肪過高的患者
要注意膽固醇的攝取**



增加 Omega-3 不飽和脂肪酸的攝取

抑制血栓形成，降低心血管疾病的發生率



市面上常見的 EPA、DHA



核桃含有豐富維他命 B 群及 omega-3，可以磨成粉方便老人家食用



每週吃 2-3 次的深海魚

如沙丁魚、鰵魚、鯖魚和秋刀魚等



避免含飽和脂肪酸的食物



動物性油脂

牛油、豬油、奶油、高湯、
奶油濃湯



加工食品

如糕餅、西點；速食之炸油
飽和度亦較高




植物性油脂

椰子油、棕櫚油 (奶油越硬越飽和)





吃好油保健康

 **拒絕反式脂肪酸**

 小心反式脂肪酸更傷身體

 研究顯示每天攝入 5 克反式脂肪，心臟病發病機率增加 25%

買食品留心成份標示，以下都是反式脂肪酸：

-  氫化菜油、固體菜油
-  酥油、人造酥油、雪白奶油 (shortening)
-  氫化植物油、氫化脂肪 (hydrogenated vegetable oil)
-  部分氫化植物油 (partially hydrogenated vegetable oil)

反式脂肪酸隱藏在什麼食物中？

油品

人造奶油 (乳瑪琳)、非乳製奶精

烘焙食品

蛋糕、麵包、鮮奶油

需油炸、烘烤、醃製的食物

炸雞、烤麵包、蘇打餅、爆米花、
油條、臭豆腐...等

可高溫重複油炸的食物

為增加保存期限，或增添食物口感

零食糕餅類

月餅、巧克力、餅乾、冰淇淋、
洋芋片、披薩、甜甜圈、泡麵



豆類比肉類更能抗氧化

以豆製品取代部份蛋白質

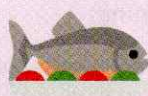
適量攝取堅果、核果類

以豆製品取代部分肉類，抗氧化的作用更高

每餐至少包含一份優質蛋白質 (瘦肉、魚肉、蛋、豆腐)



瘦肉



魚肉



蛋



豆腐

純素者可由豆類及堅果類食物 (花生、核桃、杏仁、腰果等) 中獲取優質蛋白質



花生



核桃



杏仁



腰果

少油、少鹽、少糖

少油



以蒸、煮、煎、炒來代替油炸



高脂肪食物：肥肉、核果類

高膽固醇食物：內臟、蛋黃



若腎臟功能不好，不建議使用低鈉調理食品，可能對腎臟造成負擔，請選用天然食材增添風味

低鈉飲食建議量



一般健康考量：
5~6 克



限鈉患者：
<5 克



有水腫的患者：
<3 克

少鹽



鹽漬食品、腊味食品、罐頭食品調味料

少糖



中西式糕餅



高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係

其他飲食建議

補充鈣質



多攝取鈣質豐富的食物，如：奶製品、小魚乾、豆製品和深綠色蔬菜

多喝白開水



水是維持生命的必要物質，每天應攝取約六至八杯的水



若是喝水容易噎到的患者可以給予優酪乳、奶昔等濃稠的飲品飲用

節制飲酒


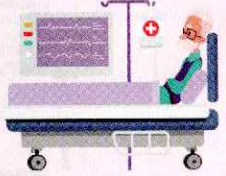



飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，也會影響思考判斷力，引起意外事件

失智症患者的 營養照護



失智症患者的營養目標

<p>輕度失智症</p>	<p>目標為攝取多樣化且豐富的營養，並以合理體重評估營養狀況</p> <p>合理體重：$22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \pm 10\%$</p> <p>舉例：身高 160 公分患者的體重範圍為 50.4kg 至 61.6kg</p>
<p>中度失智症</p>	<p>此時期患者可能會開始忘記吃東西，目標為維持良好的營養狀況且預防脫水</p> 
<p>重度失智症</p>	<p>此期目標為照顧者滿意失智者的飲食狀況且了解生命末期營養的意義</p> 
<p>極重度失智症</p>	<p>以預防吸入性肺炎的發生及增加食物攝取為目標</p> 



失智症患者血中同半胱氨酸 (homocysteine) 濃度會偏高，此為引起心臟血管和腦血管病變的危險因子，**維生素 B6、B12、葉酸 (folate)** 可降低血中同半胱氨酸濃度

輕度失智的營養建議

輕度失智患者會發生的情況：

- 🕒 攝取食物的種類減少，而導致維生素B的缺乏
- 🕒 忘記是否進食，沒吃或多吃一餐
- 🕒 忘記喝水或蓄意限水而導致脫水
- 🕒 吃髒容器內的食物
- 🕒 忘記還在煮東西而導致食物燒焦或火災

輕度失智症的介入



以衛福部的飲食原則，準備高營養價值的食物



放置不易腐敗的點心、果汁在患者視線範圍內



多補充綜合維他命、維他命B群及五穀雜糧



鼓勵失智者多補充水份，並注意水份攝取量是否足夠



對於已有營養不良傾向者，應請醫生定期抽血檢查



若有喝酒習慣的患者，照顧者應隨時注意，或是將酒加水稀釋

中度失智的營養建議

中度失智患者會發生的情況：

- ❗ 忘記是否已進食，送來的食物也不知如何進食
- ❗ 忘記如何使用食物的器具
- ❗ 進食的能力或咀嚼能力退化，或忘記戴假牙
- ❗ 喜歡吃甜食
- ❗ 對食物失去興趣，且味覺有退化的情形
- ❗ 活動力強的患者難以維持體重

中度失智症的介入



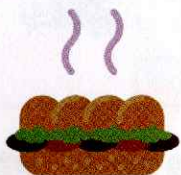
持續**輕度**失智症的介入方式



監測水分及營養的攝取



維持良好的口腔衛生



注意失智者可能會將食物亂放，而使食物壞掉



移開看起來像食物的非食物物品



選擇能配合肢體功能的餐具，陪患者一同進食

重度失智的營養建議

重度失智患者會發生的情況：

- ❗ 會藏食物
- ❗ 無法辨識食物，且不知道食物是什麼
- ❗ 拒絕戴假牙
- ❗ 不知道如何咀嚼，或忘記咀嚼
- ❗ 即使給予適當的飲食仍然無法維持體重
- ❗ 患者需要餵食

重度失智症的介入



持續**中期**失智症的介入方式



進食時間需要家人或照顧者的協助



維持良好的口腔衛生以降低細菌感染(如肺炎)的風險



鼓勵轉介營養師



給予容易吞嚥的營養補給品(流質、泥狀食物、細碎飲食，不建議太稀的食物，以免噎到)

極重度失智的營養建議



預防吸入性肺炎的發生

- ❶ 進食時應以 45 度的角度坐好
- ❷ 每次餵食量不超過 1 湯匙
- ❸ 限制清流質的攝取，比如米漿、米湯、粥水，可加入麥粉等粉狀物增加黏稠度，同時增加營養價值
- ❹ 牛奶太稀釋，可以改用優格、布丁、蒸蛋、豆花等
- ❺ 仔細將食物放入口中，一次一口，並提醒要細嚼慢嚥



增加食物攝取

- ❶ 提供強烈的風味刺激味覺，以增加進食量
- ❷ 補充足夠的水分 (1.5-2 小時補充一次)
- ❸ 可供應布丁、奶昔等食物
- ❹ 延長患者的吃飯時間，以增加食物的攝取量：由於患者需花費較長的時間完成咀嚼或吞嚥，因此餵食要有耐心
- ❺ 允許患者在床邊放置零食
- ❻ 在患者的視線內放置食物

其他的營養建議



細泥飲食的製作

什麼是好的泥狀食物？

- ❶ 營養適當
- ❷ 適當的濃稠度
- ❸ 外觀美味可口，擺盤漂亮

適合做成泥狀的食材



- ❶ 將水果用湯匙磨成泥狀
- ❷ 米飯炒過後加水和蛋
- ❸ 炒蛋做成滑蛋泥狀

以五穀根莖類代替澱粉



可用馬鈴薯、地瓜、南瓜、山藥等五穀根莖類來替代澱粉的吸收

以糖、油類、起司增加熱量



可以加入糖或油類，比如義大利通心粉焗烤或蒸馬鈴薯泥加奶油或起司來增加熱量

以牛奶增加黏稠度



牛奶則可以加入燕麥片、麥粉、米粉，來增加黏稠度

其他的營養建議



餵食注意事項

坐姿呈 45 度，以單一步驟指令，引導張嘴吃飯



餵完患者後，請患者張嘴，確認食物是否已吞下



後期患者無法進食與吞嚥時，請與醫生討論是否要使用鼻胃管



其他的營養建議



吞嚥困難飲食製備原則

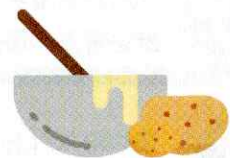
調整飲食質地

- ☉ 選用質地細，顆粒少的食材
- ☉ 避免過老或含筋的肉類，比如魚肉、雞肉，如果肉質很粗的話，就再多絞一次
- ☉ 避免粗糙的蔬果，以免消化困難
- ☉ 不用體積過大的食材



增加食物濃稠度

- ☉ 如以芋泥、馬鈴薯泥等濃稠食物製作食糰，要避免食糰散開
- ☉ 請勿使用過度黏稠的食品，以免噎到，如果凍、粿、麻薯等
- ☉ 避免稀薄液體及水狀食物
- ☉ 添加增稠劑，調整黏稠度



其他的營養建議



使用食物增稠劑

食物增稠劑的功能

- ◎ 稠化液體防吸入性肺炎
- ◎ 防止水分及食物分離
- ◎ 使食物成形易吞嚥
- ◎ 維持食物溫度
- ◎ 提升食慾



市售食物增稠劑

- ◎ 罐裝嬰兒食品
- ◎ 立攝適快凝寶
- ◎ 輕鬆吞



適時使用鼻胃管

使用鼻胃管的原因



改善生理功能的障礙及增加存活率



增加營養及水份的補充，避免營養不良及脫水



預防吸入性肺炎的發生



其他的營養建議



各類食材製作要點

主食類	用玉米粉加入煮熟搗碎的澱粉類食物攪拌增加濃稠度
魚肉豆蛋類	選用食物質地軟的或將食物磨碎或絞碎
奶類	牛奶及其製品為很好的蛋白質來源，可添加燕麥片、麥粉等，來調整濃稠度，同時因為是冰的東西，也比較容易刺激胃口
油脂類	為熱量主要供給來源，每天至少三湯匙
蔬菜類	選用食物質地軟或用果菜機將食物磨碎或打成類似濃湯狀來食用
水果類	選用成熟的、質地軟、酸度低的水果