

吞嚥困難飲食

當進食時食物哽塞咽喉或常流口水或吞嚥口水或噎到，就是有吞嚥困難的前兆。

發生吞嚥困難前警訊

- 食物吃入後，要很久才開始吞嚥
- 每一口 3-4 次才吞下去
- 進食前後咳嗽、常清喉嚨
- 流口水、喝水噎咳
- 進食後發生會有咕嚕聲
- 拒食、挑食或含在嘴裡



飲食原則

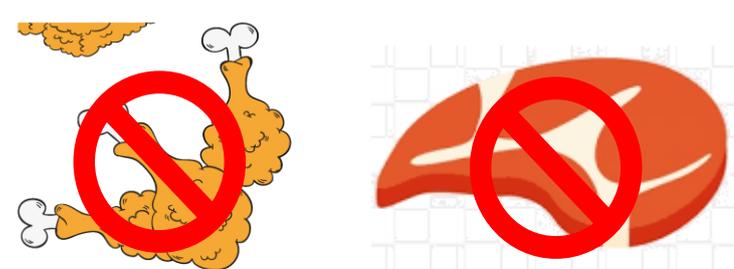
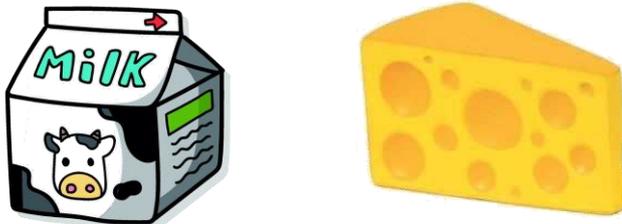
- 放慢進食速度，少量多餐
- 隨著吞嚥功能退化程度不同，食物需不同處理方式：
軟質→切碎→泥狀/糊狀
→流質→管灌飲食
- 喝水或流質食物容易噎到時，可改為小口慢慢吞嚥、食物勾芡或添加增稠劑，如快凝寶、多樂蜜等

✓ 飲食注意事項

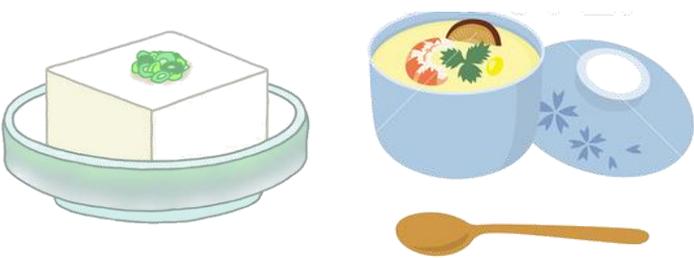
1. 採用少量多餐，三餐勿過飽。
2. 進食時採坐姿或搖高床頭 45-60 度，保持下巴與桌面平行。
3. 餵食時，每次送入口中食物份量少一些，咀嚼後吞嚥一次；當嘴裡有食物時，不要說話。
4. 繼續餵食之前要檢視口腔，確定無食物後，才可繼續餵食。
5. 進食後記得漱口，避免食物殘渣積存，引發細菌滋長。
6. 進食後維持坐姿 20-30 分鐘，勿立即躺下，避免食物逆流。
7. 若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易噎到的問題時，則需考慮管灌飲食。



食物種類的選擇與形式之進展

軟質飲食	
特性	質地較軟的食材
全穀雜糧類	白飯、麵條、河粉 
蔬菜類	嫩葉、瓜類 
水果類	軟質水果： 木瓜、香蕉、火龍果 
豆魚蛋肉類	避免油炸、堅硬、含筋肉類 
乳品類	牛奶、起司 



切碎	
特性	食物切成末或絲、質地軟一點才可咀嚼
全穀雜糧類	<p>稀飯、即沖麥片、切碎麵條或切碎河粉</p> 
蔬菜類	<p>煮熟切碎</p> 
水果類	<p>切碎水果或用湯匙刮泥：如蘋果泥</p> 
豆魚蛋肉類	<p>碎魚肉、肉醬、肉末、豆腐、蒸蛋</p> 
乳品類	<p>奶凍、奶酪</p> 



	泥狀、糊狀
特性	食物再小也無法吞嚥、進食會噎到
全穀雜糧類	經攪拌機攪打的粥、嬰兒米/麥糊、馬鈴薯泥
蔬菜類	蔬菜去皮、瓜類煮爛，攪打成泥狀
水果類	香蕉泥、蘋果泥等水果泥
豆魚蛋肉類	適度加入肉汁調味攪打的肉泥、豆腐泥或蒸蛋
乳品類	優格、奶昔

