

銀髮族飲食相關問題的處理

咀嚼不良

- ◆ 將食物切成小塊、細絲或剁碎後烹調，或選擇質地柔軟的豆腐或魚類，較容易咀嚼。
- ◆ 傳統製作肉丸會加入肥肉使肉丸的質地變軟，不至乾澀，但也因而使油脂含量過多，此時可以用豆腐取代肥肉。
- ◆ 菜餚可帶些湯汁，以方便吞嚥。
- ◆ 可準備之設備：刨絲器、磨泥器、食物研磨器、果汁機、食物調理機

吞嚥困難

- ◆ 調整供應食物的質地。
- ◆ 少量多餐。
- ◆ 唾液腺分泌和吞嚥機能退化，有口乾和嗆咳的問題。
- ◆ 注意食物質地，避免質地不一致的現象：
- ◆ 注意活動式假牙，避免食用具有黏性的食物，以免造成假牙脫落。
- ◆ 例如鹹粥中的絞肉、細碎蔬菜，應注意到烹煮時的處理方式和烹煮時間。



銀髮族飲食相關問題的處理

- ◆ 可用調理機處理為泥狀後再行進食。
- ◆ 要嘗試給予不同稠度的食物。
- ◆ 飲水時，可以使用吸管，或以少量啜飲方式飲用。

味覺改變之處理

- ◆ 若是由於牙周病等口腔疾病所引起，則先找牙醫師作口腔檢查治療。
- ◆ 口腔常有苦味：
 - 進食之前，可先刷牙或漱口，以改善口腔味道。
 - 餐後吃些新鮮水果，使口腔留下水果的清香。
 - 特異味覺也可能是因為鋅缺乏所造成，可多選擇含鋅豐富的海產、蚵、魚類、雞肉、瘦牛肉、豆類和穀類食物來改善。
- ◆ 多利用香料植物和低鹽調味料，如枸杞、黑棗、紅棗、九層塔、香菜、青蔥、薑、金針、蕃茄、香菇、金桔、檸檬、芥菜、胡椒、白醋、酒、八角、辣椒、花椒、肉桂及芹菜、洋蔥、青蒜、蒜頭（但易脹氣者少用此四種）等，適當地搭配各種食物特性來調理食物。



銀髮族飲食相關問題的處理

食慾不良之處理

- ◆ 變化食物的種類、烹調和味道，以增加食慾。
- ◆ 尋求醫師的協助，找出可能影響食慾或味覺的藥物，並設法更換。

脹氣

- ◆ 年長者胃腸消化能力較弱，未消化完全的食物容易在腸道內發酵，產生氣體，造成脹氣的情形。
- ◆ 不當或過量添加膳食纖維也易脹氣。
- ◆ 一般而言牛奶、奶製品、乾豆類、韭菜、洋蔥、大蒜、花菜、芹菜、地瓜、芋頭、高麗菜等均是易產氣食物，但因個人差異大，可視個別情況挑選
- ◆ 不要喝汽水可樂等碳酸飲料。

便秘

- ◆ 適當的水份攝取。但為了避免夜間上廁所麻煩，可利用白天多喝水
- ◆ 適度的油脂攝取。
- ◆ 多攝取富含纖維質的食物，例如全穀類、未加工的豆類、蔬菜類、水果類、海藻類。



銀髮族飲食相關問題的處理

- ◆ 如果有吞嚥或咀嚼的問題，必須將食物打成流質食用時，要記得：水果和蔬菜要連渣一起食用，才能將纖維質也吃進去。
- ◆ 柳橙汁有輕微刺激腸蠕動的效果，又可以同時補充水分。但有血糖、血脂異常、腎臟疾病的人要謹慎使用。
- ◆ 黑棗汁(Prune juice)有輕瀉作用，可以嘗試使用。
- ◆ 優酪乳：用含有乳酸菌的優酪乳或優格取代牛奶。
- ◆ 若要使用寡糖，請詢問營養師。

腹瀉問題之處理

- ◆ 注意製備食物時交互污染的問題，
例如：處理生/熟食的刀具和砧板一定要分開使用。
- ◆ 當餐準備的食物、最好能夠當餐吃完，如果沒有適當溫度的貯存設備，則隔餐的食物切勿食用。
- ◆ 嚴重便秘而發生的「滲便」，並不是真的腹瀉
- ◆ 檢視服用的藥物，或詢問醫師所開的藥物中是否有引起腹瀉作用的藥物，例如含鎂的制酸劑。



銀髮族飲食相關問題的處理

預防泌尿道感染

- ◆ 要有足夠的水份攝取，以每日的尿液排出量再加 500 到 700c.c.，就是每天的水分建議攝取量。
- ◆ 蔓越莓(小紅莓)汁、有助於預防泌尿道感染的發生。根據不同研究指出：每日飲用 250 ~ 400c.c.的蔓越莓汁，將可以有效的預防泌尿道感染。

體重過重

- ◆ 先做到「維持體重」，體重忽上忽下，對健康更不好！
- ◆ 要養成多活動、常運動的習慣。
- ◆ 改掉不好的飲食習慣，例如含糖飲料、油膩食物、零食...等，可以先從減少次數或份量做起。

怎樣利用飲食減輕體重？

- ◆ 每餐七分飽，平時不吃零食。
- ◆ 少吃糖、奶油及油膩甜點。
- ◆ 飲食清淡些，但要注意飲食的均衡。
- ◆ 可多攝取纖維質多的食物，如蔬菜、水果，以降低熱量的攝取及增加飽食感。
- ◆ 配合喝茶，有助於減肥。



銀髮族飲食相關問題的處理

- ◆ 每日適度的運動 (每日一萬步)，並記錄。
- ◆ 定時量體重，作記錄。



體重過輕

- ◆ 採少量多餐方式
- ◆ 對於牙齒不良者：選擇豆腐、蛋類、魚類、里肌肉、瓜類蔬菜、軟飯、軟麵等容易消化吸收的食物。
- ◆ 改善並解決老年人獨居問題。

營養不足

- ◆ 維生素 D、鈣和鋅是老年人較易缺乏的營養素。
- ◆ 多從事戶外活動，接受陽光照射，使皮膚製造足量的維生素 D。
- ◆ 多選擇低脂奶、豆類、魚類、小魚乾、深綠色蔬菜等含鈣質豐富的食物。
- ◆ 多選擇海產類、肉類等含鋅豐富的食物。



銀髮族飲食相關問題的處理

- ◆ 營養不足時，可以在詢問過營養師後，選用適合的營養補充品。
 - 營養補充品的種類，依營養的內容區分有：均衡營養配方、高蛋白營養配方、補充碳水化合物配方.....等等，型態則有液體和粉狀二種。
- ◆ 營養補充品可以在兩餐中間補充，也可以在胃口不好時，代替正餐。但應先與營養師討論自己的身體與飲食狀況，再選用適合的營養補充品。

