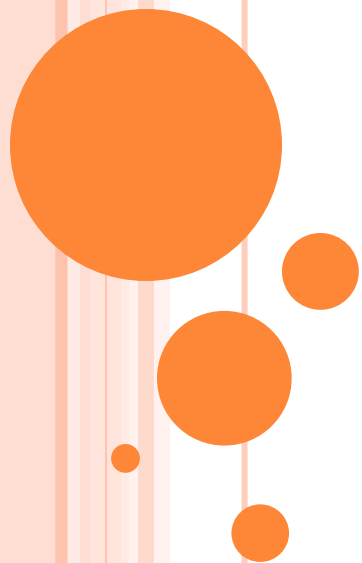


失智症營養照護

顏子淇營養師



常見異食行為與營養照護對策

[臺北市立聯合醫院 守護記憶 友善社區網站]

失智進食問題與對策影片

- 1.沒食慾
- 2.拒吃
- 3.嗜睡
- 4.貪食
- 5.吞嚥困難
- 6.營養對策



<https://youtu.be/6m92PyIPzSk?list=TLGGFB-kfOKjCHAwNzA1MjAyNA>
<https://youtu.be/52pKYII9f-A2list=TLGGFB-ob668iU0Q0wNzA1MjAyNA>
<https://youtu.be/y9ndjGPa0ANzA1MjAyNA>
<https://youtu.be/j8eHgo0cPIQ?list=TLGGy103jksPalAwNzA1MjAyNA>

失智症者進食照護指引



不想吃飯

失智者不想吃飯的原因可能如下：

- 失智的類型和進展
- 環境
- 能力改變（嗅覺和味覺減弱）
- 記憶力變化
- 需要幫助吃飯
- 不喜歡食物的味道、質地或氣味
- 食物太熱或太冷
- 不知道吃飯時間到了
- 無法坐著吃完整一頓飯
- 疲倦
- 藥物的副作用
- 憂鬱、妄想、幻覺或譫妄
- 疼痛或其他情況（吞嚥困難）
- 牙齒或口腔疼痛
- 溝通能力的變化
- 無法認出照顧者
- 被催趕
- 新的或不適用的照顧方式
- 體能活動不足，不餓



備餐應考量因素及策略

-準備失智者用餐環境的技巧

- 飯前短暫散步可能會促進食慾。
- 鼓勵患者參與餐食準備，例如幫忙準備食物、鋪桌子、放餐具
- 食物的氣味、烹飪的聲音或碗盤的聲音可以幫助刺激食慾並提醒吃飯。
- 考量失智者的座位，面對什麼方向對用餐較有利？
- 鼓勵用餐時坐在固定的位置，增加熟悉感。



- 可使用餐墊幫助失智者識別自己的位置。
- 使用對比鮮明的純色(無圖案)來提供食物和盤子之間的視覺對比，並可考慮使用防滑的純色桌墊。



- 確保座位感到舒適，並且在用餐前已經上完廁所。
- 確保已經準備好要進食：戴上眼鏡、助聽器及假牙。
- 確保餐具容易拿到。
- 舒緩的背景音樂，關掉吵雜的電視。
- 直到每個人都吃完了才收碗盤。
- 避免在進食中與失智者交談。
- 隨時觀察用餐情況，必要時給予提醒或用餐協助。



準備失智者**用餐環境**的技巧



Pasta bowls with deep sides

餐盤深色



專用的瓷盤



Sufficient time

充足的時間



Food on the table



準備失智者**用餐環境**的技巧

Food presentation

食物的介紹

It is often said 'we eat with our eyes'. Presentation is essential, especially for someone living with dementia, so remember to take time to make food look appealing.



Colour

食物的顏色

Two or three colours on a plate are more interesting than just one. Would you want to eat poached fish in a white sauce with boiled potatoes and cauliflower? Probably not! Now add parsley to the sauce, roast the potatoes and serve with broccoli and carrots – much more appealing! Make sure each food is clearly visible on the plate.



失智者用餐環境

- 明亮的餐桌
- 善用用餐輔具



[圖片來源: Persons with Dementia: Skills for Addressing Challenging Behaviors]



食物選擇與製備理論與實務

- 營養給予量需依照活動狀況**個別化調整**（例如：嗜睡、煩躁不安…）
- **麥得飲食** - 維持認知功能及降低健康老人認知下降的風險
- 失智老人的食物及營養攝取量**與健康老人相同**

飲食建議：

1. 具有色香味、合適的質地、長者喜愛的食物
2. 盡可能讓失智者參與飲食的決策，可能會增加食慾
3. 因生活作息可能改變，除正餐外需提供點心
4. 提供高營養密度的食物，應富含熱量及蛋白質
5. finger food (手拿食物)-提供進食的獨立性，便於遊走當中食用
6. 質地調整飲食仍需具有吸引力
7. 避免各種飲食限制



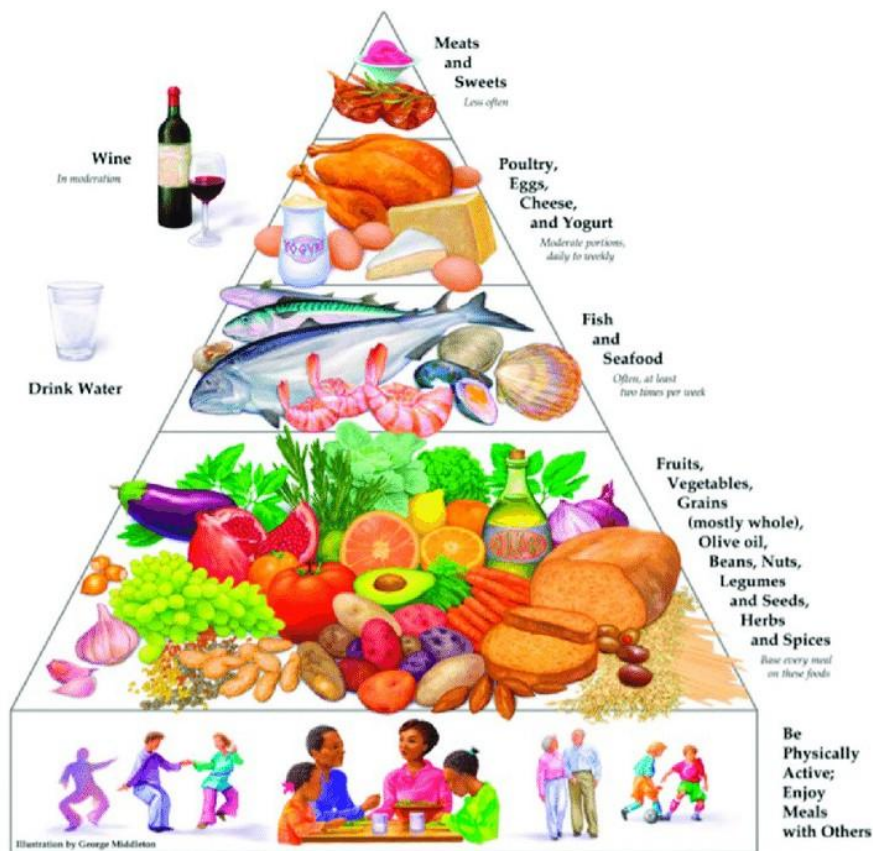
FINGER FOOD 手拿食物



適合失智者的健康飲食型態(麥得飲食)

得舒飲食+地中海飲食:

強調天然，以植物性食物為主，特別提倡莓果類和綠色葉菜類蔬菜



多選擇的健康食物

綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒

避免的不健康食物

紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品

適合失智者的健康飲食份量

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



適合失智者的健康飲食份量

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



適合失智者的健康飲食份量



適合失智者的健康飲食份量

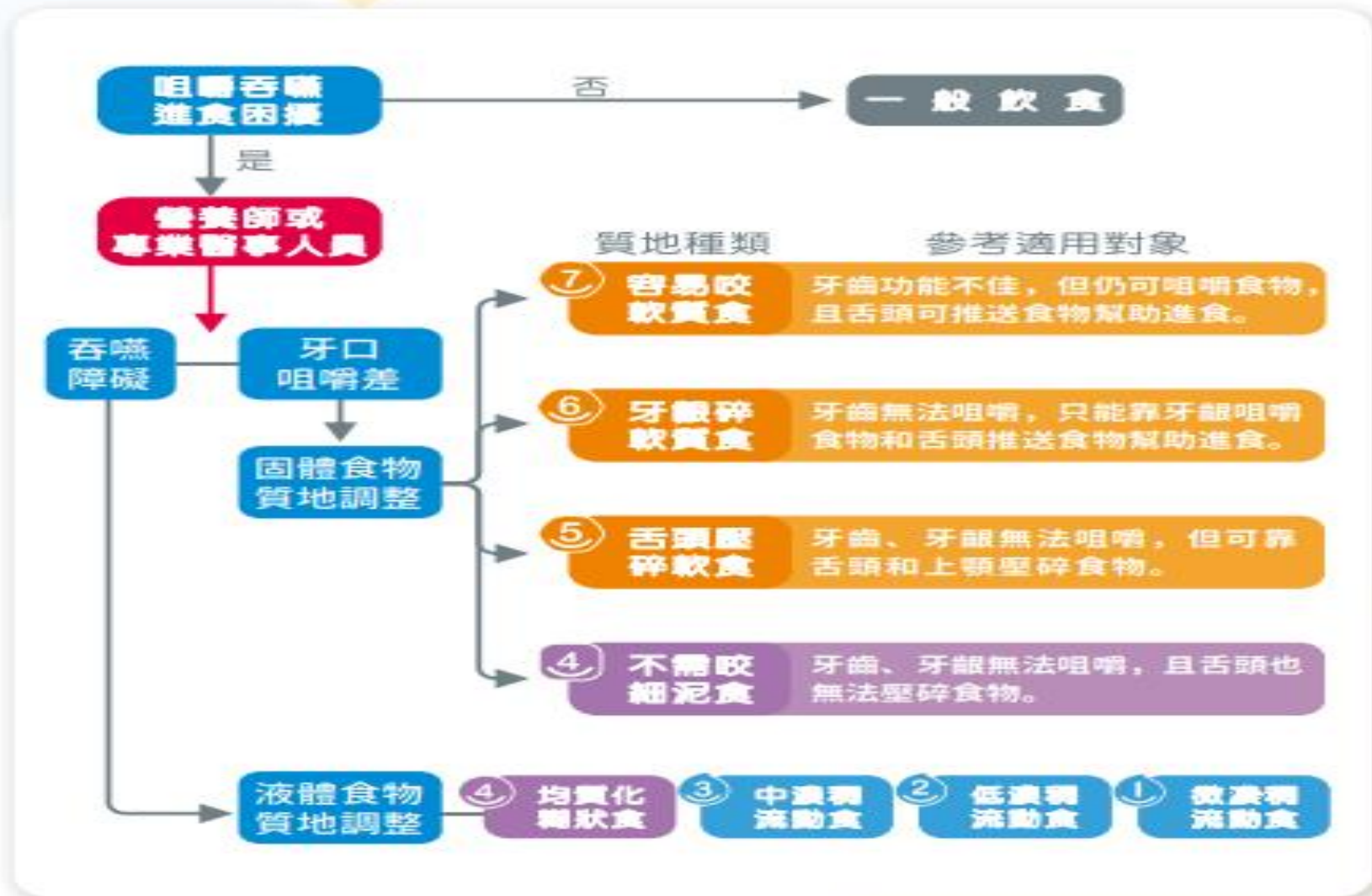


適合失智者的健康飲食份量



飲食質地調整

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



飲食質地分級與備餐注意事項



飲食質地這樣分



食在好簡單

常用餐具好幫手， 飲食質地輕鬆測

食物這麼多種，
我怎麼知道軟
硬度對不對？

沒問題，以常用
的餐具(筷子、
湯匙和叉子)，
就可以輕鬆辨
別，您選擇的
食物軟硬度適不
適合囉！



測試範例 級別

7 容易咬 軟質食

尺寸建議：
不限制尺寸(小於
3公分塊狀更好
入口)

6 牙齦碎 軟質食

尺寸建議：
小於1.5公分丁狀

5 舌頭壓 碎軟食

尺寸建議：
小於0.4公分粒狀

4 不需咬 細泥食

尺寸建議：
泥狀或不需咀嚼
(食用時舀取適口
大小)

筷子測試

食物不容易
被筷子夾成
小塊



食物需用力
才能被筷子
夾成小塊



食物仍可被
筷子夾起



食物無法被
筷子夾起



食物這麼多種，
我怎麼知道軟
硬度對不對？

沒問題，以常用
的餐具(筷子、
湯匙和叉子)，
就可以輕鬆辨
別，您選擇的
食物軟硬度適不
適合囉！

測試範例 級別

7 容易咬 軟質食

尺寸建議：
不限制尺寸(小於
3公分塊狀更好
入口)

6 牙齦碎 軟質食

尺寸建議：
小於1.5公分丁狀

5 舌頭壓 碎軟食

尺寸建議：
小於0.4公分粒狀

4 不需咬 細泥食

尺寸建議：
泥狀或不需咀嚼
(食用時舀取適口
大小)

湯匙測試

湯匙用力壓
食物，能將
食物壓扁，
但移開後，
食物則恢復
原本的形狀



湯匙壓食物，
需要用力才能
壓碎



將湯匙翻轉，
上面的食物
會完全掉落、
不會殘留



將湯匙翻轉，
上面的食物會
掉落但會有部
分殘留



叉子測試

叉子壓食物，
不容易將食物
分成小塊



叉子壓食物，
需要用力才能
壓碎



叉子壓食物，
不需要用力就
能壓碎



叉子劃過
食物表面，
會留下明顯
畫痕



飲食質地分級與備餐注意事項



飲食質地這樣分

液態食物



如果有進食困難問題，
該怎麼辦？

可以找醫師、牙醫師、營養師、
語言治療師等協助，建議您選擇
適當質地與改善辦法



飲食質地分級與備餐注意事項

參考IDDSI制定飲食質地分級

	IDDSI	臺灣
相同處	由兩部分劃分，分別為由食物軟化及由液體稠化，並於中間交會相同質地	
相異處	分為由0-4級和3-7級，並於中間3、4級重疊	分為由1-4級和4-7級，並於中間4級重疊



食物增稠劑

- 天然食材：精細的五穀類(麥粉、嬰兒米粉、馬鈴薯泥等)
- 洋菜粉、吉利丁
- 商業配方:吞樂美、快凝寶、三多增稠配方、



增稠劑特色

- 沖調方便，不論何種液體都能使用
- 罐內附湯匙，方便量取
- 可依個人需求調整濃稠度

	花蜜狀	蜜糖狀	布丁狀
每份 100 毫升			
	花蜜狀(Nectar thick)	蜜糖狀(Honey thick)	布丁狀(Pudding thick)
水、果汁、 咖啡、茶、清湯、 口服營養補充品	1匙	1.5~2 匙	2~3匙

飲食質地分級與備餐注意事項



烹調小技巧

全穀雜糧類

食材洗淨後冷藏泡水放置一晚

洗



浸



浸泡6-10小時

肉類

- 肉錘拍打、去除筋膜
- 使用新鮮鳳梨汁醃製



蔬菜類

- 多選嫩葉、少硬梗
- 若是質地較粗之蔬菜，
冷凍1-3天，冰晶破壞纖維結構
ex.花椰菜.甜椒.芹菜...



失智飲食照顧，難在哪裡？

- 飲食喜好表達直接 ㄏ ㄏ 要吃就要吃，不吃就不吃! 沒在跟你客氣!!
- 飲食容易受到藥物、精神、情緒...等影響
- 可能無法用“健康”的角度來遊說進食
- 喜歡吃的，不喜歡吃的，說不出來

解決飲食問題3步曲:

第一步：**接受**失智者當下的決定：微笑、眼神接觸、耐心不強迫

第二步：**找到你的習慣**，安排測試

第三步：**每一口都不放棄**，巧妙選擇點心及營養補充品



用愛
幫助照顧者一起
讓失智者擁有最好的飲食品質

