

## 骨質疏鬆症飲食

### 一、什麼是骨質疏鬆症？

『骨質疏鬆症』簡單地說就是原本結構緊密的骨骼充滿空隙，呈現中空疏鬆的現象。雖然骨骼的外形差不多，但由於質量變輕，支撐力減弱，一旦受到外力撞擊將產生骨折等嚴重後果。

### 二、骨質疏鬆症的症狀

駝背、身高變矮（老倒縮）、腰酸背痛、關節脊椎變形

### 三、罹患骨質疏鬆症的高危險群

1. 各年齡層不喜歡喝牛乳及食用乳製品者。
2. 停經後的婦女（55 歲後）。
3. 老年人。
4. 平時少曬太陽、少運動及長期坐辦公桌者。
5. 骨架嬌小、身材瘦小者。
6. 純素者。
7. 常抽煙、過度飲酒、喜喝濃茶及咖啡成癮者。
8. 腎臟疾病(尤指洗腎病患)及肝臟疾病患者。

### 四、預防骨質疏鬆症的飲食原則

#### 1. 多選擇鈣質含量豐富的食物

牛乳、乳酪、優酪乳、吻仔魚、乾蝦米、豆腐、豆乾、髮菜、芝麻、海帶

#### 2. 減少體內鈣質流失

少喝咖啡、濃茶、可樂、巧克力、汽水  
少吃醃漬品及太鹹的食物  
少食速食食品如泡麵

### 3. 精心烹調提高鈣含量

烹調時增加牛奶及乳製品使用頻率。

紅燒牛腩、奶油烤白菜。

製作蛋糕、甜點時可加入乳酪及脫脂奶粉，如乳酪蛋糕、牛奶布丁。

優酪乳加水果，夏季清涼點心。

烤魚可灑上黑白芝麻增加風味。

蒸蛋時以牛乳取代水或加入紫菜及吻仔魚。

熬排骨湯或雞湯時可加入醋。

烹調時多選擇海帶及海藻類製品。

涼拌豆腐、蚵仔豆鼓豆腐、滷豆乾。

甘貝芥藍、吻仔魚莧菜羹、吻仔魚海苔羹。

多選用綠色蔬菜來調製沙拉。

油炸小魚、吻仔魚酥可淋上檸檬及醋。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....  
護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：骨質疏鬆症飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：\_\_\_\_\_

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：\_\_\_\_\_

中華民國：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日