

吞嚥困難飲食手冊



花蓮慈濟醫院 關心您

如有營養問題請於門診時間至：營養諮詢室

TEL：03-8561825 轉 13088/13089

營養科

●飲食介入的目的：

有吞嚥困難現象最常遇到的問題是**體重減輕和厭食、缺乏營養素**。因為進食上的困難往往容易導致營養不良。希望藉由營養師介入教導照顧者在均衡飲食原則下改變食物的質地和黏稠度，早期介入以避免營養不良發生。

●食物質地建議(可複選)：

牙齦碎軟質食 舌頭壓碎軟質食

細泥食 均質糊狀食

增稠劑使用

營養補充品： _____

●小叮嚀：

如果病患吞嚥能力越來越差，吃的食物不能維持身體需求，或是體重一個月減輕了1~2公斤、或是要花一個鐘頭吃飯，飲食變成很大負擔的時候，希望病患和家屬可以與醫生諮詢，是否有需要改變飲食方式。

飲食原則：

- ◎ 有輕度吞嚥困難的情形，降低用餐速度，或是吃一些軟質或剁細碎的食物是可以讓輕度吞嚥困難的病患接受的。
- ◎ 吞嚥困難可依據生理狀況口腔期(細軟食)、咽喉期(糊狀食物)、食道期(流狀食物)選擇食物質地。 。
- ◎ 食物的質地、味道、味道和溫度可以改善吞嚥的效果。通常溫度較低的食物比熱食更易吞嚥，食物質地不適合太過乾燥酥脆，像是餅乾類等。食物勾欠或煮軟爛較佳，減少舌頭的負擔。
- ◎ 若營養不良，需吃高營養、高蛋白、豐富熱量食物。
- ◎ 少量多餐(一天五餐以上)的用餐方式可以增加進食量。
- ◎ 整體營養要足夠，每天要有全穀根莖類、奶類、黃豆



或豆腐類、蔬菜、水果及油脂類等六大類食物，食物種類多樣化，營養才會均衡。

- ◎ 家中冰箱可以準備布丁、豆花、慕斯類蛋糕、海綿蛋糕等入口即化食品，作為隨時方便食用的點心。

水分攝取與增稠劑使用：

●液體最容易被吸入肺部，最容易引起肺炎。喝水容易噎到，可以將稀釋的液體增加濃稠度，方便攝取足夠水分，避免水分攝取不足。



●使用市面上增稠劑。

●使用太白粉、玉米粉、米麩、麥粉、麵茶、糙米粉、五穀粉、杏仁粉、芝麻糊、蓮藕粉等當作稠化劑增加黏稠度，同時增加熱量的攝取及不同的變化。

*水凍製作示範：

1.取七分滿碗量玉米粉(100克)和一公升的水，將玉米粉加入冷水中，充分拌勻。(玉米粉遇到熱水會凝固，為了避免水凍有顆粒感，可以先在冷水中調勻)。

2.將玉米粉水放在爐上加熱，加熱時用筷子或湯匙攪拌，避免烤焦和水凍不均質。

3.玉米粉水沸騰後，呈現凝固狀，倒入淺盤，放涼後即可食用。

*若是1公升水與半碗玉米粉可成花蜜狀。



●仙草粉、洋菜粉、吉利丁、石花菜等加水煮成不同濃度的糊狀或果凍狀食用，增加水分攝取。

●可將牛奶或豆漿液體和餅乾、饅頭、蛋糕充分混合成泥狀。

日常生活進食注意(有需要做到的打勾)：

1. () 每週至少量 2 次體重。
2. () 飲食時要坐直 90 度，
容易噎到可以往前傾。
3. () 控制飲食速度，一口一
口慢慢吃。
4. () 飲食前可以食用少許稀釋檸檬汁或細碎冰塊
刺激唾液分泌。
5. () 吃飯時要專心，不要說話。
6. () 注意並清除聚集在口腔左邊/右邊的食物。
7. () 吞嚥時頭要向左/右轉。
8. () 每一口食物吞兩次。
9. () 用湯匙喝流質食物，勿用吸管。
10. () 吞嚥 3~5 次後，可以清一清喉嚨。
11. () 飯後要靜坐 30 分鐘後再躺下或活動，以防止
胃逆流。
12. () 意識清醒時才可以給予餵食。



●**牙齦碎軟食**：是一種健康均衡的飲食，和全家人一起食用的食物是相同的，只是改變食物的質地。將固體食物剁成細碎狀，或是隨身準備剪刀調製成不需咀嚼即可吞嚥的飲食。

●**牙齦碎軟食**：

1.質地軟爛的食物：如蒸蛋、豆腐、蒸素末、軟爛的蔬菜(冬瓜、南瓜、芋頭、茄子、大黃瓜、地瓜葉)可切小塊直接供應。

2.每個人對食物需要剁碎的差異性很大，可以多觀察。可以提供軟質先試試，如果不剁碎無法吃時，再剁碎供應。

3.水果可以切細碎或是用湯匙刮成果泥供應，不一定要打成汁。軟質的水果可以切小塊供應，不一定要處理成泥狀，如香蕉、木瓜、西瓜、火龍果等。

4.盡可能將每道菜餚，保持原狀剁碎食用，讓食用者知道吃的菜色，不要混成一團。



●牙齦碎軟食示範：



方法：將煮熟飲食，用菜刀和砧板切(剪刀)細碎。處理成不需咀嚼即可吞嚥的食物。

●牙齦碎軟食菜單示範：



名稱	材料	做法
粥 什錦 黃豆	五穀米 60 克 黃豆 20 克 大豆油 5 克	1. 將什穀米和黃豆分別洗乾淨後，浸泡一碗。將所有食物加水，煮成粥。 2. 粥狀食物可以供應軟質和半流飲食食用。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
322	3	1	-	-	-	1

●牙齦碎軟食菜單示範：



名稱	材料	做法
南洋花椰菜	花椰菜 100克 椰漿 15cc 咖哩粉 2.5g 太白粉 5g 油 10g 鹽巴適量 砂糖 2.5g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 花椰菜切小朵。 2. 熱鍋，放入兩茶匙的炒菜油，用小火炒香咖哩粉後，加入兩碗水，等待水滾後加入花椰菜燜煮 20 分鐘。 3. 花椰菜軟爛後，用糖和鹽巴調味，用大火收汁，加入太白粉水勾薄芡，最後加入椰漿調和味道。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
189	-	-	-	1	-	3



名稱	材料	做法
炒紅蘿蔔	紅蘿蔔 50克 雞蛋 1個 油 10克 太白粉 2.5克 鹽巴適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蘿蔔磨成泥，雞蛋、太白粉、鹽巴、沙拉油 2.5 克混合均勻。 2. 熱油，充分將紅蘿蔔炒熟。 3. 加熱蛋液，快速炒熟即可。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
185	-	1	-	0.5	-	2



名稱	材料	做法
水果奶凍	奶粉 3 匙 洋菜粉 2 克 木瓜 20 克 奇異果 1/4 顆	1. 取 3 匙奶粉和 100cc 溫水泡開。 2. 將 100cc 水加上 2 克洋菜粉煮沸騰，加入泡開的牛奶。到入模型中待涼。 3. 食用時，放上水果丁。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
182	-	-	1	-	0.5	-



*營養師的話：

1. 烹煮半流或全流飲食這類食物，是不需要特別去燉煮大骨湯或是蔬菜高湯作為基底的，這樣並不會增強食物的營養價值。而一公升的大骨湯所含的鈣質和蛋白質是比不上一份肉魚豆蛋類所含有的營養。營養師比較強調食物多樣化種類和均衡飲食。

* 營養師的話：

2. 很多人都有疑惑說到底是湯有營養還是湯料有營養。我們來做個解答，如果菠菜下去煮湯，菠菜中的微量營養素維生素和礦物質會釋放出來湯汁中，但是菠菜本身的纖維質、蛋白質和碳水化合物大多還是在菜當中，所有要將菜和湯之一起吃下去，才是獲得最大的營養價值。同樣的，如果是肉類，也是部份維生素、礦物質、少許蛋白質、脂肪會釋放在湯中，但是最主要的蛋白質還是存在這塊肉中的。通通都吃下去才是最高級的攝取方式。

3. 那水果要飯前吃好還是飯後吃好呢？以營養吸收攝取的角度來看，水果要飯後吃。水果富含的維生素C可以幫助我們上一餐食物中的礦物質吸收尤其是鈣和鐵質。我們很鼓勵素食者或是貧血的朋友們可以當餐吃或飯後吃水果。



半流質：將固體食物經過剁碎處理，加入稀飯、麵條、湯汁，調製成不需或是稍加咀嚼即可吞嚥的食物。可將餐桌上的菜餚，剁成細碎後，和白飯一起煮成粥，即可食用。

●半流質小叮嚀：

1.每餐強調一個主要的味道，才能感受到每餐食物不同的變化。例如每餐只用一樣氣味較重的食材為主：芹菜、青椒、香菜、九層塔。



2.白飯可以和地瓜、芋頭、南瓜、蓮子、山藥、胚芽米、紫米、小米作取代變化，增加顏色和味道變化，和攝取多變化的營養素。



3.蒸蛋和豆腐質地軟嫩，可以不需要切細碎直接供應。

半流質示範



1. 將蔬菜、肉魚豆類等切成細碎狀。
2. 與飯、麵和**適量植物油**煮成軟爛。
3. 成為不需咀嚼可食用。

半流質菜單示範



名稱	材料	做法
香根菱角粥	白飯 150 克 香菜 5 克 菱角 50 克 高麗菜 75 克 紅蘿蔔 25 克 豆腐 160 克 油 10 克 鹽巴適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將所有材料切細碎，和米與適量油脂煮成粥狀。加入適量太白粉水讓口感更滑溜，而且較不會出水。 2. 豆腐質地軟嫩，可以讓形狀較為大塊。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
532	4	2	-	1	-	2

均質糊狀食物：室溫下為泥體的食物，用果汁機或食物處理機將食物打成泥狀或布丁狀（不需經過咀嚼入口即可化掉食物）。

均質糊狀食物示範：



*取煮熟的飯或麵類和蔬
菜、豆蛋類放入果汁機或調
理機打成均質狀。
*若菜餚不含烹調用油，需
加入適量植物油，如葵花



*將每樣菜餚，分別用食物處理
機攪打成泥狀。可以讓患者吃到
不同口味的菜餚。
*此方式較適合大量供應，小量
製作較為繁瑣。

均質糊狀食物菜單示範



名稱	材料	做法
小白菜豆腐粥	白飯一碗 小白菜 100 克 油豆腐 160 克 油 10 克 薑 適量 鹽 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小白菜洗乾淨，切段。熱油，爆香薑絲後，將薑絲取出，留薑油使用。 2. 加入水和白飯，水滾後，加入豆腐和小白菜。等沸騰後調味。 3. 用果汁機攪打成泥狀即可食用

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
532	4	2	-	1	-	2



名稱	材料	做法
紅紫薯泥球	芋心番薯 1 條 地瓜 1 條 葡萄乾 20 克 沙拉油 10 克	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將葡萄乾切成小丁狀。 2. 地瓜和芋心番薯去皮切片，放入電鍋，外鍋加一杯水，分開蒸熟。 3. 熟成的地瓜加入葡萄乾末和沙拉油處理成泥狀。 4. 用挖冰淇淋器皿做成球狀。

營養分析

熱量/卡	主食/份	豆蛋/份	奶類/份	蔬菜/份	水果/份	油脂/份
241	2	-	-	-	0.25	2

***紅紫薯泥球食譜出自“愛上美味維生素”**

吞嚥困難衛教評質：

病患姓名： **日期：**

***進食技巧內容衛教：**

1. () 對大部分的吞嚥困難病患來說，食物為泥狀或布丁狀(入口即可化掉)的食物是比液體(水)更容易接受。
2. () 嘗試由口進食時，一定要在病患意識清醒時嘗試。
3. () 湯匙餵食時，使用內容量5克的小湯匙，一次一匙，吞嚥兩次後，再給予下一口。
4. () 添加食物增稠劑(玉米粉、太白粉)可以避免出水、增加熱量和讓食物更滑嫩好入口。
5. () 珍珠、粉圓、蒟蒻、QQ果凍入口不會化掉、容易噎到，不適合給吞嚥困難的病人

分數：

***食物質地內容衛教：**

1. () 牙齦碎軟飲食是將菜餚剁成細碎狀供應。
2. () 半流飲食是將飯、麵等主食類加入細碎的菜餚煮成稠狀。
3. () 均質糊狀是在室溫下呈現泥狀或布丁狀的食物
4. () 改變飲食質地時，食物種類要符合均衡飲食原則(五穀根莖類、奶類、蛋豆類、蔬菜、水果及油脂類)。
5. () 雞蛋、黃豆、豆腐、豆製品類、和奶類都是富含高量蛋白質的食物。

分數：

E9R2872306-04

108 年 12 月修