

如何吃最優？
失智症患者常見之營養
問題與飲食製備技巧

黃晉瑩

課程大綱

- 了解國人建議量
- 營養問題
- 特殊飲食製備-吞嚥
- 抗衡失智飲食

熱量需求建議

查出自己的熱量需求



性別	年齡	★熱量需求(大卡)				★身高(公分)	★體重(公斤)
		生活活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

★以94-97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用身高平均值算出身體質量指數(BMI)~22時的體重，再依據不同活動強度計算熱量需求。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油類與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

資料來源-行政院衛生署飲食指南

國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版 (Dietary Reference Intakes, DRIs)100年修訂

營養素	維生素A ₍₆₎		維生素D ₍₇₎	維生素E ₍₈₎		維生素K	維生素C
單位	微克		微克	毫克		微克	毫克
年齡 ₍₁₎	(μg RE)		(μg)	(mg α-TE)		(μg)	(mg)
51 - 70歲	600	500	10	12	120	90	100
71 歲 -	600	500	10	12	120	90	100

國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版 (Dietary Reference Intakes, DRIs)-100年修訂

營養素	維生素 B ₁	維生素 B ₂	維生素 B ₆	維生素 B ₁₂	葉酸	菸鹼素 (9)	鈣	鐵 ⁽⁵⁾
單位	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	毫克	毫克
年齡	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg NE)	(mg)	(mg)
51 - 70歲	1.2 0.9	1.3 1.0	1.6 1.6	2.4	400	16 14	1000	10
71 歲 -	1.2 0.9	1.3 1.0	1.6 1.6	2.4	400	16 14	1000	10

營養與智能-地中海飲食

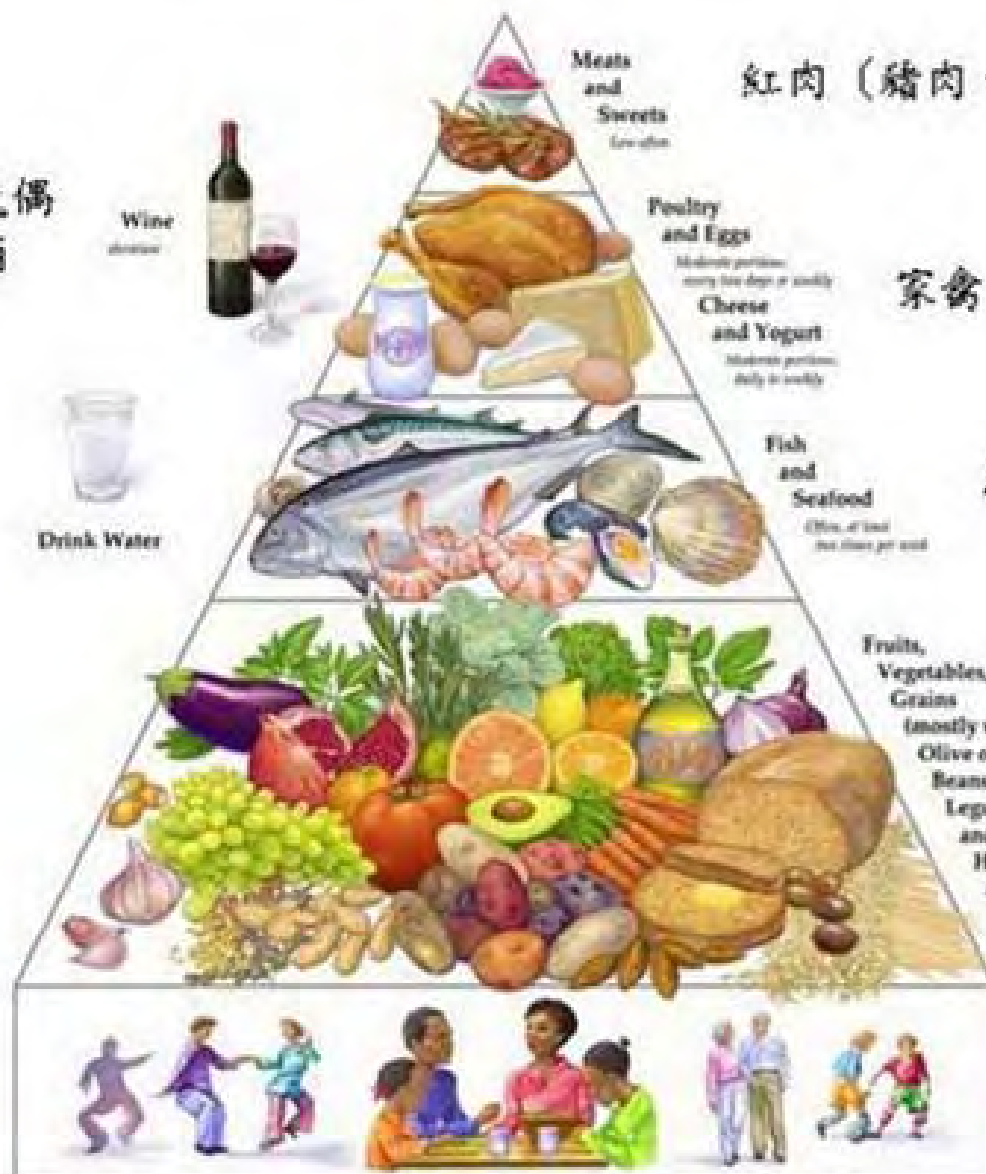
- 均衡飲食
- 攝取足夠的維生素B群
- 低油並選擇適合油脂-避免飽和性油脂
 - 橄欖油/苦茶油等
- 多攝取深海魚-富含 ω -脂肪酸食物
- 低鹽、低糖 遠離三高
- 足量鈣質攝取
- 足夠與多樣的蔬果
 - Vitamin A C E

地中海式飲食金字塔圖示

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

多喝水、每天或偶爾喝適量的紅酒



紅肉（豬肉、牛肉）和甜點

家禽、蛋類和乳製品

魚及海鮮

蔬果、穀類、橄欖油、豆類

Be Physically Active; Enjoy Meals with Others

健康運動及愉快地用餐

營養素	食物來源
葉酸	肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及一些水果
維生素B1	全穀類、瘦肉、牛奶、動物內臟、豆類、酵母等
維生素B2	牛奶、肉類、肝臟、蛋類、酵母、全穀類全麥、糙米、豆類、菠菜、馬鈴薯、青花菜、白花菜和水果中的香蕉、酪梨
菸鹼酸	動物肝臟、瘦肉(牛肉、豬肉、雞肉)、魚貝類、蛋、牛奶、乳酪、酪梨、花生、芝麻、綠豆、全麥製品、小麥胚芽、糙米、胚芽米、酵母、香菇、紫菜等
維生素B6	牛奶、全麥、糙米、豆類、菠菜、馬鈴薯、青花菜、白花菜和水果中的香蕉、酪梨、小麥胚芽、牛奶、酵母等。
維生素B12	肝臟、肉類等含量較豐，乳品類亦含少量

營養素	食物來源
維生素A	肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及一些水果
維生素E	植物油、乾果、豆類、全穀類為含量較高的食物。
維生素C	大部分新鮮的蔬菜、水果中，維生素C的含量都很豐富番石榴 如柳橙、橘子、葡萄柚、柚子、文旦、檸檬，奇異果、草莓、鳳梨
鈣	奶類 優酪乳 小魚乾類

營養問題

- 進食過多-
 - 過重或肥胖
- 不均
 - 偏食
 - 進食不足
 - 營養不良

進食不足的常見原因

■ 味覺/嗅覺改變

■ 消化道問題

咀嚼不佳

吞嚥困難

腹脹

排便問題

■ 便秘

■ 腹瀉

■ 慢性疾病

糖尿病

心血管疾病

腎臟病…等

■ 藥物

咀嚼/吞嚥困難飲食

- 軟質
- 半流質飲食
- 全流質飲食
 - 自製高營養濃湯
 - 商業營養配方-特殊營養配方
 - 添加增稠劑調理

行政院衛生署-特殊營養品

- 供病人食用的特殊營養食品的容器或包裝上，除了有一般標示之外，應另標示：
 - (一)適用對象
 - (二)產品開封前、後之保存方法
 - (三)產品之使用方法、用量
 - (四)「本品屬病人用特殊營養食品，不適合一般食用，須經醫師或營養師指導使用」之類似詞句
 - (五)「多食對改善此類疾病並無幫助」之類似詞句
 - (六)注意事項等



- 此外，依不同性質的病人用食品，在容器或包裝上應另加標

調整蛋白質食品	1. 鈉、鉀、蛋白質的含量。2. 蛋白質效率(P.E.R.)。3. 高蛋白質食品應標示「高蛋白質食品」字樣，低蛋白質食品應標示「低蛋白質食品」字樣。4. 警語：「為達營養均衡，本品請勿單獨使用」之類似詞句。
調整胺基酸食品	1. 必需胺基酸之含量。2. 無苯丙胺酸配方食品及低苯丙胺酸配方食品須標示警語「本品並非完全營養之配方食品」及「非苯酮尿症患者請勿食用」等類似之詞句。3. 警語：「本品非供靜脈注射用」。
調整脂肪酸食品	1. 必需脂肪酸百分比及熱量之含量。2. 如產品不含必需脂肪酸(亞麻仁油酸含量小於0.5%)，則須標示警語「本品不含必需脂肪酸」。
調整礦物食品	1. 電解質(例如：鈉、鉀、氯、鈣、鎂、磷等)之含量。2. 應依成品之性質，標示係屬「低鈉食品」、「限鈉食品」、「低鈉食鹽」、「低鈉醬油」或「電解質口服補充品」等字樣。3. 「低鈉食鹽」與「低鈉醬油」須標示所使用之代替物成分、含量。4. 「電解質口服補充品」須標示滲透壓及PH值。5. 「電解質口服補充品」須標示警語「中度、嚴重腹瀉或大量體液、電解質流失狀況下，須先經醫師處置」之類似詞句。
低減過敏性食品	1. 所減除之過敏原名稱。2. 若添加有替代除去過敏原的特定成分，須標明其名稱。
控制體重食品	1. 若使用甘味料須標示其名稱及含量。2. 各種營養素之名稱及含量(包括：熱量、蛋白質、脂肪、醣類、各種維生素及礦物質)。3. 「大量攝食仍會造成熱量累積，對控制體重並無幫助」之類似詞句。4. 其他應標示事項(警語)：兒童、青少年及孕婦不宜使用；如欲長期使用應先經醫師或營養師之評估及指導(或不宜連續食用超過某一特定時間)；本品每日僅可取代0份正餐，必須配合所設計好的飲食計畫使用；每日應適量補充水分。5. 須附使用方法說明書及一週以上示範食譜。
管灌配方食品	1. 各種營養素的名稱及含量(包括：熱量、蛋白質、脂肪、醣類、各種維生素及礦物質)。2. 滲透壓。3. 警語：「本品非供靜脈注射用」。

飲食與排便

■ 增加益生菌攝取-

- 全穀類/天天5-7-9蔬果
- 商業產品-膳食纖維

■ 增加益生菌

- 含益生菌食品
 - 優酪乳 優格等
- 菌粉

食物類別	平均膳食纖維量	每天份數	膳食纖維量
主食類：一般	含量極少	1-3碗	含量極少
全穀	8公克/碗	2-3碗	16-24公克
蔬菜及豆類	2公克/份	3份	6公克
水果類	2公克/份	2份	4公克
合計			26-34公克

特殊營養品分類

■ 聚合完整營養配方

- 口服補充營養品
- 口服/管灌配方

■ 特殊疾病配方

- 口服補充營養品
- 少部份-也可當管灌配方

■ 單一營養素(調整蛋白質 醣類...)

- 只作為添加用--不能當作唯一營養來源

自製台式營養品-元氣濃湯

- 合乎營養需求
- 包括六大類食物
- 營養密度要足(1cc/1卡)
- 三大營養素比例適當
- 礦物質與維生素合乎需求

研
磨

攪拌力強
不須過濾



自製台式營養品-元氣濃湯

- 決定口味

- 蕃茄/南瓜/玉米/咖哩/奶味/磨菇/豆漿

- 全穀根莖類-

- 豆/魚/肉/蛋類:主要蛋白質來源

- 蔬菜

- 油脂

- 奶類

- 鹽

味噌鮭魚元氣濃湯

食材(5人份)：

- 鮭魚175g
- 味噌50g
- 洋蔥250g
- 胡蘿蔔100g
- 西芹150g
- 均衡營養配方 260g
- 柴魚片10g
- 麵粉75g
- 油10g

作法：

- (1)洋蔥、西芹、胡蘿蔔去皮切塊，洋蔥爆香備用
- (2)鮭魚取下刺的部份
- (3)加入水將(1)煮熟，接著放入味噌、鮭魚、柴魚片
- (4)麵粉炒香加水煮成麵粉糊水備用
- (5)將(3)加入(4)煮滾
- (6)秤取均衡營養配方備用
- (7)將(5)用果汁機打勻後加入(6)即可



每一人份營養標示

熱量 (大卡)	醣類 (克)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	膳食纖維 (克)
440	53	16	21	5.4

咖哩元氣濃湯(素食)——成大醫院營養部製

食材(5人份):

- 咖哩塊100g
- 洋芋500g
- 紅蘿蔔500g
- 油15g
- 黃豆400g

作法:

- (1)黃豆泡軟煮熟備用
- (2)洋芋去皮切塊，紅蘿蔔切塊用油炒熟
- (3)加水入(2)及黃豆，咖哩塊煮熟即可
- (4)將(3)用果汁機打勻即可



每一人份營養標示

熱量 (大卡)	醣類 (克)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	膳食纖維 (克)
411	41	19	19	5.8

成大醫院營養部製

新版飲食指南



5公克油

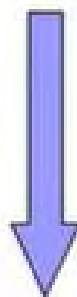


10 cm

5公克油



10 cm



10公克油



10 cm

素食者注意事項

- 遵守飲食指南原則
- 全穀類食物搭配豆類食物
- 蔬菜來源：
 - 至少一份深色
 - 一份菇類(香菇 杏包菇 喜來菇 珊瑚菇等)
 - 一份藻類(海帶 紫菜)-B12
- 水果同正餐食用(增加鐵質吸收)
- 適度日曬20分鐘



謝謝