

管灌飲食注意事項

- 灌食前先徹底洗手，器具消毒乾淨，包括空針筒、容器、杯子等，罐裝商業配方開罐前，須先將罐面清洗或用紙巾擦拭乾淨。
- 在家中自製天然食材養生配方可一次做好整天的份量，加蓋置冰箱冷藏(勿超過24小時)，每2~3小時取出約250cc，隔水加熱至接近體溫的溫度，即可灌食。
- 天然食材養生配方在室溫下放置不宜超過60分鐘(冷藏復熱者不宜超過30分鐘)，若患者無法馬上灌食，則應先放置冰箱中冷藏。
- 藥物不可直接添加於灌食配方中，以免配方變質結塊或影響藥效。
- 每次灌食前，應回抽胃殘留量以評估消化情形，若回抽量大於100cc，則暫停灌食1~2小時後，再回抽評估。
- 灌食時應將患者頭頸上半身抬高30~45度，灌完後1小時左右才能平躺。
- 灌食後要以30~50cc左右的溫開水沖洗灌食管，以免患者胃腸道內細菌，沿著灌食管向上滋生。
- 有些灌食患者無法表達口渴，所以應記錄液體的攝入量和排出量，給予適當的水份補充。
- 定期更換灌食管，並注意患者病情及其營養狀況變化。

管灌飲食計畫

基本資料：

姓名：_____ 年齡：____歲 性別：男/女
 身高：____公分 體重：____公斤
 身體質量指數(BMI)：_____
 理想體重範圍：____ ~ ____ 公斤

疾病：

熱量需求：____大卡/天；蛋白質：____公克/天

類別	供應及製備方式	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
天然食材 養生配方	每次____cc，每天____次，每天共計____cc		
液體罐頭 配方	品名： 每次____罐，每天____次，每天共計____罐		
粉末配方	1. _____，____克 或 ____匙		
	2. _____，____克 或 ____匙		
	3. _____，____克 或 ____匙		
	4. _____，____克 或 ____匙		
	將以上配方泡成____cc，每天____次，每天共計____cc		
精力湯 (或果汁)	每次____cc，每天____次		
合 計			

營養師：_____ 日期：____年____月____日

*商業配方及粉末食材等：各院區營養科皆可提供代售服務

*每次購買時請攜帶本單張，以利營養師再度進行營養評估。



各院區營養科聯絡電話			
仁愛	27093600 轉 8118	中興	25523234 轉 3045、3047
忠孝	27861288 轉 8004、8005	陽明	28353456 轉 5205
和平	23889595 轉 2731	松漣	27263141 轉 1324

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部
 關心您的健康~~~



張惠萍、曾美惠、白玲珍、查惠民編撰 (99.11)



以天然食材為主的 流、灌食配方

管灌飲食是將食物以液體或均質化之型態，經由灌食管注入人體的飲食。管灌飲食適合吞嚥機能障礙或無法經口進食的患者，應該提供完整的營養並促進健康。

管灌飲食的配方可以分為以自然食物攪打及商業配方兩大類。前者以天然食材為主，經由專業營養師調配，其成品可供給足夠熱量及各類天然營養素、植化素、纖維素...等人體所需要的元素，適合患者長期使用。



臺北市立聯合醫院營養部 編印

管灌飲食配方的分類及說明

配方的分類	配方特點
天然食材攪打配方	1. 以健康飲食為架構，使用天然多樣化食材，搭配低黏稠度的粉末配方製成。 2. 經營養師設計，配方可提供足夠的營養素及多數商業配方所無法添加，有益健康的天然成份。 3. 有自然食物風味，也可由口攝食。
聚合配方 (液體、粉末)	以商業產品為主，其： 1. 營養成份穩定、使用方便、衛生安全。 2. 商業產品成本較高且缺少自然食物中存在的營養素結構及植化素等。
元素配方	腸道不具完整功能時所採用的配方，僅商業產品可提供。

天然食材養生配方的優點：

- 提供商業配方沒有的茄紅素、葉黃素、玉米黃素等類胡蘿蔔素，花青素等，多酚類，植物固醇等活性物質，可提昇及維持個體健康的免疫力。
- 魚肉配方可提供人體所需的 ω -3長鏈脂肪酸(EPA和DHA)。
- 提供多元化的膳食纖維來源，調整腸道菌叢生態，改善脹氣問題、幫助排便。
- 含較大分子營養素，增加飽足感。
- 餵食時間較長，較符合生理進食時間。
- 減輕長期灌食之經濟負擔。

長期灌食者建議要用，建議每天至少3-4餐！

以 1大卡/cc 設計之天然養生配方的食材內容

杯數/總量	1杯	2杯	3杯	4杯	5杯	6杯	7杯	7杯總量
食料	250 cc	500 cc	750 cc	1000 cc	1250 cc	1500 cc	1750 cc	1750 cc
肉、魚*	10克 (素食)	20克 (素食)	30克 (素食)	40克 (素食)	50克 (素食)	60克 (素食)	70克 (素食)	不加
豬肉、魚肉、牛肉等	不加	不加	不加	不加	不加	不加	不加	不加
雞蛋	1/7個	1/3個	1/2個	1/2個	2/3個	1個	1個	不加
五穀根莖類*	南瓜30克 南瓜、山藥、馬鈴薯或薯芭或地瓜	南瓜60克 或	南瓜90克 或	南瓜120克 或	南瓜150克 或	南瓜180克 或	南瓜210克 或	南瓜210克 或
種子核果類*	芝麻粉、花生、核桃或杏仁	4克	7克	10克	15克	18克	25克	25克
蔬菜類*	胡蘿蔔、菠菜、綠花椰或大蕃茄等	7克	15克	20克	30克	35克	40克	50克
油脂類	橄欖油或芥花油(素食)	4克 (5克)	8克 (10克)	12克 (15克)	16克 (20克)	20克 (25克)	25克 (30克)	30克 (35克)
鹽	0.7克	1克	2克	3克	4克	4克	5克	5克
高蛋白粉(素食)	4克 (11克)	7克 (10克)	11克 (15克)	14克 (20克)	18克 (25克)	21克 (30克)	25克 (30克)	40克
脫脂高鈣奶粉	4克	7克	11克	14克	18克	21克	25克	25克
熟蛋豆粉	4克	7克	11克	14克	18克	21克	25克	30克
無糖糙米粉	7克	14克	21克	28克	36克	43克	50克	50克
啤酒酵母粉	2克	4克	6克	9克	10克	13克	15克	15克
添加維生素之葡萄糖聚合物	4克	9克	13克	17克	21克	26克	30克	30克
麥芽糊精	17克	34克	50克	70克	85克	100克	120克	120克

*標示類別中的生鮮食材一天可選用一種，循環使用最佳，如：肉類、魚類、牛肉、或豬肉任選一種。

*製備素食配方時，油脂類及高蛋白粉請使用()內之重量，其餘材料重量與加肉配方相同。

在家自製天然養生配方 作法圖示 (6杯)



步驟一 粉末及生鮮等各項食材，依設計份量稱量。



步驟二 天然食材切小丁(含雞蛋)等，一起先行煮熟。



步驟三 將煮熟的天然食材先行加開水攪打成泥質。



步驟四 加入粉末食材，再次攪打成均勻的泥質。



步驟五 以濾網過濾殘渣，即完成成品。



步驟六 將成品放入冰箱冷藏(勿超過24小時)，使用前再加熱回溫。

提醒事項：

- 使用新鮮的豬、雞、牛或魚肉等，肉須先絞碎煮熟(魚肉可先蒸熟，較容易去刺)，或直接使用嬰兒食品(baby food)的肉泥罐頭亦可。
- 選擇洗選鮮雞蛋，且一定要煮熟，以避免沙門氏菌污染。
- 請勿使用「低鈉鹽」。
- 植物油可交替選用橄欖油、芥花油或葵花油等。
- 每日可另加灌250cc現打蔬果汁(勿加熱，分1-2次灌)。

飲食設計範例

A、天然食材養生配方：				
週一：魚肉山藥配方	週二：豬肉地瓜配方	週三：魚肉地瓜配方	週四：雞肉馬鈴薯配方	
週五：豬肉南瓜配方	週六：雞肉山藥配方	週日：奶素馬鈴薯配方		
B、混合配方：以每日6餐舉例【3餐天然餐+3餐商業配方 或 4餐天然餐+2餐商業配方】				
餐次及飲食配方建議	早餐(7:00)	早餐(9:30)	午餐(12:00)	備註：腎臟功能異常且需限「鉀」者，另由營養師評估是否適合補充「精力湯」。
	商業配方	天然餐+精力湯	天然餐	
午點(15:00)	晚餐(17:30)	晚點(20:00)		
天然餐(或商業配方)	天然餐(十精力湯)	商業配方		

在家自製精力湯，作法圖示 (500 cc)



步驟一 準備蘋果60公克、柳丁70公克、芭樂80公克、牛蕃茄160公克、枸杞10公克食材。(可用1份新鮮水果，如：木瓜、柳丁...等代替。)



步驟二 食材用冷開水清洗並切成小丁備用，枸杞用開水洗淨。



步驟三 果汁機加入開水清洗。



步驟四 將食材及150cc冷開水放入果汁機打勻。



步驟五 過濾後倒入杯中備用(如果使用高功率的果汁機則不需過濾)。