

一日的食譜範例

早餐：麵香麥糊

養生麥粉6湯匙、低脂奶粉2湯匙、麵茶2湯匙

早點：時令蔬果汁100C.C(加上食物增稠劑)

午餐：1. 糙米肉泥粥一碗 2. 熟軟木瓜泥

午點：養生流質200 C.C

晚餐：1. 雞肉粥泥

粥1碗、絞清雞肉2兩、切碎小白菜、紅蘿蔔50公克、香菇絲少許、油2小匙

2. 奇異果汁100C.C(加上食物增稠劑)

晚點：養生麥糊

養生麥粉4湯匙、豆奶粉3湯匙、芝麻粉2湯匙

附註：上列菜單依個案的復健及營養狀況略有差異，建議由營養師提供專業評估及飲食計畫。

此份資料僅為簡要說明，若您需要個別化的飲食設計或詳盡的營養諮詢，請多多利用營養諮詢服務~~食物增稠劑等特殊營養品，各院區營養部提供代售服務，請洽各院區~~

各院區營養部聯絡電話

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	松德	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~~~

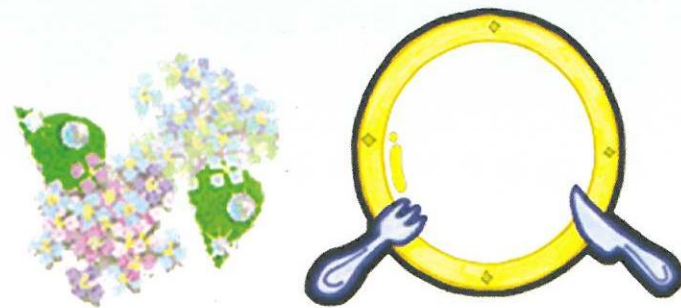


劉曉薇、童鈺雯、林宜芬、金惠民編撰(95.04)



泥狀飲食

泥狀飲食是一種改變食物中液體的濃稠度，以糊狀食供應，目的為避免食物中的液體嗆到氣管中，使吞嚥稍有困難的病患，仍可由口進食，得到足夠的營養。



臺北市立聯合醫院營養部 編印

您有下列症狀？

- ❑ 東西吃入後要很長的時間才開始吞嚥動作
- ❑ 每一口食物要吞3~4次才吞進去
- ❑ 進食時食物好像卡在食道，「不上不下」
- ❑ 進食中或進食前後咳嗽、常常清喉嚨
- ❑ 流口水、喝水困難
- ❑ 進食後發聲會有濕濕的聲音
- ❑ 經常性肺炎(反覆不明原因發燒)
- ❑ 體重減輕或脫水

泥狀飲食的特點

- ❑ 將菜肉粥、麵或細碎的軟食，再藉由果汁機絞碎成泥狀供應，可避免患者因吞嚥不及而噎到。
- ❑ 如果供應的食物水分含量多，如蔬果汁、養生流質等食物時，可以添加食物增稠劑，以減緩液體通過口腔或食道的速度，利於吞嚥控制。
- ❑ 如有需要，可長期使用。

下列型態的食物是較佳選擇

- ❑ 攪打後成稠狀的麵、粥或飯，馬鈴薯泥，米麥糊、麵糊、芝麻糊。
- ❑ 浸泡過牛奶(豆漿)的麵包(饅頭、餅乾、泡餅、蛋糕)
- ❑ 勾芡濃湯
- ❑ 水果泥
- ❑ 雞鴨魚肉泥製品
- ❑ 蔬果泥

泥狀飲食之注意事項

- ❑ 少量多餐，一天以六餐為原則，營養分配應均衡。
- ❑ 考慮食物的營養價值及新鮮與衛生。
- ❑ 食物選擇以質地細、易消化為原則。
- ❑ 烹調不同顏色的食物：如紅蘿蔔泥、南瓜泥、蔬菜泥等，讓視覺上更吸引人。
- ❑ 每日提供1至2杯時令蔬果汁或本部研發之養生配方，以提供維生素、礦物質及膳食纖維。
- ❑ 舒適的進食環境與氣氛，並給予足夠的用餐時間。

當有上列2種以上的症狀情時，您可能需專業評估是否有吞嚥困難問題。

烹調小幫手

當食物中水分過多時，可以利用太白粉、米麥粉或增稠劑來增加食物的稠度及潤滑感。