

吞嚥困難飲食

當病人的吞嚥反應變慢或無法處理固體的食物，而使食物或是液體從口腔吞進胃部的過程中發生問題，如食物梗塞咽喉或氣管、流口水或吞嚥口水常會嗆到，即是有吞嚥困難的情形。



● 飲食的原則

吞嚥困難飲食目標是要在吞嚥安全的前提下提供充足的水分和營養。一般進食或喝水時偶有嗆咳情形，只需放慢進食速度，少給硬的或有顆粒的食物；喝水時可改小口慢慢吞，或使用增稠劑即可改善。但退化性的個案吞嚥困難現象會越來越嚴重，應持續觀察追蹤個案的變化。



● 食物調整

1. **濃稠度**:可使用增稠劑、太白粉、藕粉、麥粉來增加飲品及水的濃稠度。
2. **口味、香味**:適度的加強味道可刺激吞嚥反應，如:辛香料、蜂蜜等調味料。
3. **軟硬度**:改為供應質地柔軟的食物，如:稀飯、嫩葉類蔬菜、蛋、魚肉、絞肉、豆腐及木瓜、香蕉等食物。
4. **大小**:依咀嚼能力將食材切短或剁碎，剁碎食物可勾芡或淋湯汁幫助吞嚥。
5. **少量多餐**，除一日三餐外，可增加1-3次點心。

● 不適合的食物

1. 小且圓形的食物:鵝鶉蛋、小丸子、小洋菇、湯圓、豌豆仁、玉米粒、花生等堅果。
2. 黏度高的食物:年糕、米糕、麻糬等糯米類食物及花生醬。
3. 乾而易鬆散的麵包、餅乾、洋芋片、綠豆糕、鳳梨酥、炒飯。
4. 番茄、葡萄等果皮易黏於口腔之水果。
5. 太硬的生菜、水果、果乾。

板橋中興醫院 關心您!