

泥狀飲食

PUREED DIET

泥狀飲食 運用固體食物攪打均質，或調整液體食物的濃稠度後，呈現以糊食狀態供應的飲食；目的在於讓咀嚼障礙者可以容易攝取營養，或是幫助吞嚥過程中無法掌控液體流速之個案進食，避免在吞嚥過程造成嗆咳。透過適當的飲食質地，讓咀嚼吞嚥稍有困難的病人，仍可經由口腔攝取，兼顧進食的樂趣並維持適當飲食。





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

當有上列2種以上的症狀情時，需專業評估是否有吞嚥困難問題。



泥狀飲食



適用對象

- 食用本飲食之病人除可能有咀嚼問題外，同時也可能有相當程度之吞嚥障礙；餵食份量以**一口剛好**的大小為宜，同時注意觀察進食時是否能順利吞嚥使食糰進入食道，避免黏附在上顎及咽喉部。
- 可作為管灌飲食轉換成經口進食之過度期飲食。
- **均衡六大類**下可長期使用。



製作注意事項

- 半流質如菜肉粥、麵或細碎飲食，可藉由果汁機絞碎成泥狀供應，可避免患者因吞嚥不及造成噎咳。
- 富含水份食物，如蔬果汁、流質等，可運用**食物增稠劑**調整液體濃稠度，以減緩液體通過口腔或食道的速度，利於吞嚥控制。



泥狀飲食注意事項

- 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。
- 注意適度補充維生素及礦物質，以避免缺乏。
- 舒適的進食環境與氣氛，並給予足夠的用餐時間。



除了市售增稠劑之外，**米麩、麥粉、麵茶、穀粉、太白粉、糙米粉及根莖類澱粉**等也有調整稠度的效果，還可以增加食物風味並增加餐食的變化喔！



液體稠度

Nectar-like(花蜜)



如同濃湯、米漿稠度

Honey-like(蜂蜜)



如同醬油膏狀

Spoon-thick(布丁)



如同優格、慕斯



國際吞嚥飲食標準

國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI Framework)分為八個連續等級，以0~7級代表，每個等級均以數字、文字描述及顏色作為區別。

FOODS 食物



第6級軟質/一口大小的食物:例如煮熟的嫩肉切成1.5公分 x 1.5公分適合一口的大小。如果尺寸大小不能符合此規格，則質地需處理成柔軟、嫩滑、濕潤，食用前再切成一口大小供應。

第4級泥狀飲食：包括經過泥狀塑型之餐點、高度濃稠而呈布丁狀的液體等

➤ 質地調整飲食與泥狀塑型餐點示範

軟樂子排：第6級及第4級質地製備說明

食材：子排、鳳梨、塑型粉(例如U粉)
調味料(紅燒醬)：醬油、黑醋、糖、米酒、水
製作方法：參看教學影片

<https://is.gd/PzYFgP>



雙蔬彩拼、鮮菇雞湯：

第6級及第4級質地製備說明

<https://is.gd/vAH7sm> ; <https://is.gd/k5pqcI>





參考食物與食材選擇

- 攪打後稠狀的麵、粥或飯
- 麵茶糊、芝麻糊、米麥糊
- 浸泡過牛奶(豆漿)的麵包或饅頭、餅乾、椪餅、蛋糕...等
- 肉泥製品、馬鈴薯泥、果泥
- 勾芡無顆粒均質濃湯

食物類別	建議食用種類	不建議選用
主食類	浸泡到液體(牛奶.豆漿或果汁等)後成泥的餅乾、麵包、饅頭或蛋糕；稠稀飯、蒸蘿蔔糕；地瓜、馬鈴薯、南瓜泥；稠三合一麥粉等	乾飯、麵條、紅綠豆湯、稀粥等
蔬果	均質水果、蔬菜泥、嬰兒水果蔬菜泥罐頭等	含皮、籽水果、西瓜泥、果汁等
蛋豆魚肉	細泥肉類、嫩豆腐、蒸蛋等	非泥狀肉塊、絞肉、豆乾、煎蛋
乳品點心	優格、添加增稠劑之乳品、布丁、奶昔等	含顆粒優格、湯品、稀流質等



食譜範例



細泥飲食

組合一：主食與配菜分裝供應

細緻米糊
紅燒獅子頭
小白菜
素甜條炒紅蘿蔔
芝香干絲
葡萄果泥
午點:奶麥粉
(依據熱量多寡調整供應)



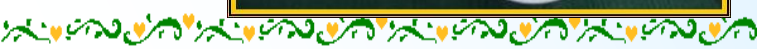
組合二：主食與配菜混合供應

海鮮粥
鮮蝦仁
青江菜
胡蘿蔔
晚點:口飲營養品
(附：食物增稠劑)

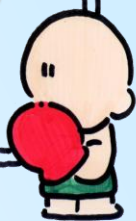


組合三：居家製備模式範例

細緻米糊
清蒸鮮魚
蕃茄豆腐
細泥青江菜
柳橙果泥



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~~



各院區營養科聯絡電話

仁愛	27093600 轉8118	中興	25523234 轉3045
忠孝	27861288 轉8004	陽明	28353456 轉5205
和平	23889595 轉2731	松德	27263141 轉1324
林森	25916681 轉1150	婦幼	23916471 轉2050

臺北市立聯合醫院 營養部
關心您的健康~~~

