

活到老·健康吃到老

◎ 文／臺北市立聯合醫院陽明院區

劉曉薇營養師

由於經濟繁榮、醫療技術的進步，臺灣地區人口結構已正式步入「高齡化社會」。隨著年齡的增長，身體器官的各項功能都會逐漸出現退化情形，甚至影響食慾及進食狀況。首先在口腔方面，老年人因為牙齦萎縮，造成牙齒鬆動甚至脫落、減少，因而降低老人家的咀嚼功能，再加上唾腺無法分泌足夠的唾液來潤滑口腔內的食物，容易感覺口乾，減少進食量；另外舌頭上的味蕾減少與味覺退化，在不知不覺間口味變的越來越重，也是造成食慾下降之因素；而在腸胃道方面，因為消化酵素及消化液分泌減少、腸道蠕動功能變差等因素，讓銀髮族們經常有消化不良、脹氣、便秘等困擾；而老人常有中風或失智等問題，也容易有吞嚥功能障礙而影響進食；此外老年人常服用的一些慢性疾病的藥物也可能引起食慾不振、噁心、嘔吐或造成營養素的流失。

上列的原因都會造成老人家無法像年輕時一樣正常地消化與吸收食物，而影響營養的攝取，若再加上因慢性疾病使用的治療飲食，很多老年人在中年時受到的一些飲食限制訊息，如：低油、低鹽等，而限制諸多食物的攝取下，可能讓食物會變得更加食之無味，讓原本就食慾不佳的老年人食慾變的更差。其實應由營養師針對個別狀況進行飲食指導與評估，並持續追蹤監測血液生化值變化，才是對罹患慢性病老年人最適當的。

如果年長者因攝食量降低，特別是出現可能導致老年人營養不良的危險因子，我們可以利用下列的因應對策來預防：

1. 食慾減退時

味覺退化的老年人對各種味道的感覺會變得不敏感，吃東西常覺得沒味道，不要因為口味變重就增加鹽份或含鹽份高的食物攝取如：鹽漬醬菜、豆腐乳、臘肉、肉醬罐頭食品等。其實味道並不只有「鹹」味一種，善用其他調味方法，如酸味、香味或水果來入菜，就可減少鹽的用量，也能豐富食物的味道，增加老年人的食慾，又不會造成血壓升高的負擔。例如：利用蔥、薑、蒜、香菇、洋蔥、鳳梨或以中藥材如八角、枸杞、紅棗等來調味，都是不錯的方法。

老人家因食慾減退及腸胃功能下降，建議少量多餐，以點心補充營養，因為食慾不佳加上進食時間過長，僅靠正餐的食物，並不足以供應他們所需的營養，不妨在正餐之間添加點心補充營養：脫脂牛奶、燕麥片、豆花、豆漿、粥、麵點或將水果切小塊拌優格也都蠻適合的。如果長者的進食量有限，每天1~2杯天然蔬果汁，可以補充平日攝食量的不足。

2. 咀嚼功能不佳導致蛋白質、蔬果攝取不足

老年人因為牙齒鬆動、假牙不合而不喜歡吃肉（或改吃肥肉）及蔬果，或因尿酸高而不敢吃豆腐，怕喝了牛奶會腹瀉，所以蛋白質類食物及蔬果的攝取量常常不足。其實魚類、豆腐、蛋都是富含蛋白質，且質軟易於咀嚼，可以鼓勵

他們食用（而豆腐在非痛風急性期是可以食用的）。肉類可以買後腿瘦肉的絞肉或以切絲剁碎的方式供應，蔬菜纖維太粗咬不動，可以挑選質地比較軟的蔬菜或嫩葉菜、瓜類或切成小丁、刨絲後再烹調。水果可以利用果汁機打成泥（不需過濾或加糖）供應，都可以改善老年人因為咀嚼功能影響致進食不足的問題。

3. 發生吞嚥功能障礙時

當長者出現進食中（或後）常咳嗽、需要很長時間才開始吞嚥動作、飲水困難、食物常卡在食道、反覆不明原因發燒、體重減輕等上列其中 2 項的症狀時，就需請專科醫師評估長者是否有吞嚥困難的問題。如果確認吞嚥困難的問題時，此時必須調整供應食物質地、慢慢餵食、少量多餐，改變食物的濃稠度，供應泥（糊）狀飲食，以符合長者的需求。

4. 腸胃不適時

長者因為咀嚼能力及腸胃功能下降，腹脹、消化不良、便秘經常發生，當腹脹、消化不良時，建議少量多餐、避免暴飲暴食、少吃油炸油煎食物，有一些易產氣的食物，如韭菜、洋蔥、乾豆類、花菜、地瓜等，盡量少攝食。如果便秘時可以增加飲食中纖維質攝取，每日主食類中一半來自全穀類根莖類，蔬菜水果類至少 5 份以上，以增加膳食纖維的攝取，可促進腸道的蠕動。另外每日攝取相對於 5~8 杯的液體（來自牛奶、豆漿、粥品等），可預防便秘的發生，但是許多老年人因為害怕夜尿而不敢多喝水，其實可以鼓勵老人家儘量在白天多喝水，臨睡前 2 小時避免攝取液體食物，以免夜間起身上廁所而影響睡眠品質。

5. 心理因素、獨居、行動不便

有些獨居老人因為行動不便，飲食通常很簡單，有時三餐都吃同樣的菜或有一餐沒一餐的，總是吃些單調的飲食，導致營養失衡，其實只要利用一些小方法，像是一次製備大量食物，如將牛肉湯、紅燒雞分袋包裝，放入冰箱冷凍，吃時再加熱；偶爾也利用冷凍食品或半成品，如：冷凍蔬菜丁、冷凍水餃、包子或多利用小烤箱、電鍋、微波爐來熱菜，可節省做菜時間及麻煩。另外目前有許多醫院及福利單位，都有提供獨居老人送餐服務，讓獨居老人可以不必為準備食物而煩惱。

有些老人因為退休後失去生活重心或兒女離家工作身旁沒有子孫圍繞等原因，造成心理因素影響進食狀況，讓原本就沒有食慾的老年人，更加沒有食慾。建議家中子女要多抽空陪同年長者一起進餐，增加用餐愉快氣氛。長者也可以和附近老年人於共同地點一起進餐，讓興趣相同的朋友一起互相鼓勵支持，即使身旁沒有子女圍繞，也不會感覺孤單。

老年人需要我們給予完善與細心的關心與照顧，才能讓他們遠離營養不良的危險，若您家的長者有任何營養或慢性疾病問題，建議可利用營養諮詢門診，讓營養師給予適當的評估與建議，幫助疾病控制，千萬不要聽信偏方，造成營養不良或其他身體負擔，期望每位老人都能活到老·健康吃到老！