



飲食失調

- 厭食症營養策略

什麼是厭食症？

厭食症是一種進食障礙的精神疾病，近常發生在 10 到 30 歲的女性，特別是高社經階層人士。個案對自己的身體形象產生不正常的認知，擔心發胖；常拒絕維持最低正常體重，或是極度害怕變胖。厭食症可區分成限制型(純粹極度限制飲食)和暴食/清除型(經常有暴食現象和清除行為，例如催吐、使用瀉劑或利尿劑)兩種類型。

厭食症的營養相關症狀如下：

- 對於身材有不當的認知，強烈地害怕體重增加。
- 限制進食，導致體重低於正常範圍的下限(例如：身體質量指數 BMI < 17)。
- 一半的個案會出現暴食及催吐等清除的行為。
- 長期的節食/禁食，腸胃的蠕動變得極度緩慢，吃一點東西很快就飽脹，致難以回復正常的攝食量。
- 營養不良。
- 生長遲緩/青春期的延遲。
- 骨質疏鬆。
- 貧血、月經停止。

造成厭食症的因素如下：



研究發現可能有下列幾個因素：

生理因素：大腦中的神經傳導物質失衡，血清素過量會使得食慾喪失、體重減輕。

遺傳因素：有家族史傾向者，有較高的罹患率。

性格因素：個案常合併焦慮、憂鬱、強迫性想法、或追求完美主義。

社會文化因素：與當時社會風氣對胖瘦標準有關。

家庭因素：個案常是比較脆弱、固執且被過度保護的角色。

厭食症的治療：

以精神科為核心的跨團隊整合治療，包括：

- 內外科問題的治療
- 心理治療
- 藥物治療
- 營養治療

若出現嚴重營養不良，生命徵象不穩（心搏、血壓、體溫偏低），低血糖、低血鉀，脫水，食道破裂等狀況，建議須立即就醫，接受跨團隊的醫療照護。



厭食症的營養治療

營養治療注意重點：



對於長期攝食不足，嚴重營養不良的個案必須緩慢進食，進食太快會導致營養素和電解質快速自細胞外液進入細胞內供各類生理作用所需，以致血液中的鉀、鎂、磷濃度驟降，若食物中未充分供應這些成份，就會出現再餵食症候群 (refeeding syndrome)，嚴重將危及生命。

厭食症治療的營養策略：

1. 目標體重：建議體重恢復至理想體重範圍 (BMI > 18.5)。
2. 請營養師給予飲食衛教，導正觀念，瞭解如何均衡攝取適當的營養。
3. 營養師為您量身訂做、擬訂適當的飲食復健計畫。
4. 先從小量開始逐步增加進食量，依照計畫，定時定量，而不是依照感覺來進食。
5. 每餐至少要吃完設計份量的75% 以上。
6. 書寫飲食日記，釐清異常的飲食都在哪些情境下，事後感覺如何。
7. 建議不要天天量體重
8. 減少劇烈運動時間。

厭食症的營養治療

營養治療進展建議(仍應依個別狀況調整)：

治療進展	熱量建議
第 1 天	10大卡/公斤/天
第 2-4 天	15大卡/公斤/天
第 5-7 天	20-30大卡/公斤/天
第 8-10 天	30-40大卡/公斤/天

說明：體重過瘦者應以調整體重計算熱量需求。

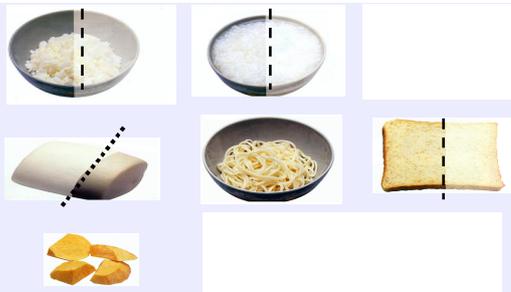
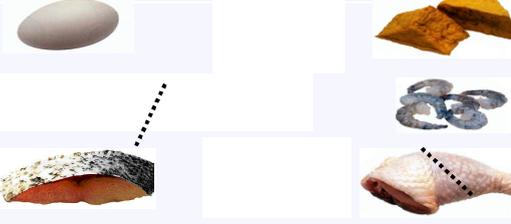
厭食症治療的飲食日記範例：

進食時間	進食的食物和飲料	吃之前的情境/想法和感覺	吃之後的情境/想法和感覺
8:00	兩杯咖啡、1片吐司麵包	千萬別增重	希望別發胖
10:30	3片全麥餅乾	同上	同上
12:00	1片水煮雞胸片，蔬菜沙拉半碗，1杯柳丁汁	天知道自己吃了甚麼東西	吐掉後覺得好受一些
14:00	1塊烤地瓜	千萬別增重	事後覺得好撐



2000大卡/天飲食計畫範例

六大類食物份量及代換

類別	份量說明	圖片範例
五穀根莖類 (3碗)	1碗飯計4份五穀根莖類 1份=飯 1/4碗 =稀飯 1/2碗 =燕麥片 3湯匙=饅頭 1/3個 =熟陽春麵 1/2碗=吐司1/2片 =地瓜 4塊=熟綠(紅)豆1/3碗	
蔬菜類 (4份)	1份=各色蔬菜 100公克 (煮熟蔬菜每份約 1/2-2/3碗)	
水果類 (3份)	1份=小蘋果 1個=葡萄 13粒 =西瓜約 10小片=棗子 2顆 (每份約一個拳頭大或1碗)	
奶類 (1杯)	1份=全脂/低脂鮮奶 1杯(240ml) =低脂奶粉 3湯匙=乳酪 2片 =原味酸乳酪 1個	
油脂類 (2湯匙)	1湯匙計3份(茶匙)油脂類 1份=植物油 1茶匙=核桃 2粒 =杏仁果8粒==黑芝麻粉 2湯匙	
蛋豆魚肉類 (6份)	1份=雞蛋1個=傳統豆腐 80公克 =小三角油豆腐 2個 =秋刀魚 1/2條=草蝦仁 6隻 =瘦肉(魚、雞、豬、牛) 1兩	

營養相關疑問請洽各院區營養諮詢門診



飲食/體重認知的改變

澄清對於飲食/體重的錯誤認知：

1. 人的價值和意義並非取決於外表/體重/身材
2. 其實你並不算是胖
3. 體重增加了幾公斤，不會讓你見不得人
4. 控制體重不會帶來成就感
5. 變瘦並沒有讓你變得更快樂
6. 這點食物不致讓體重明顯增加，不要去做清除的行為
7. 不要天天量體重
8. 發展其他不會傷害健康的紓壓方式



居家照顧注意事項：

1. 厭食症早期不易被察覺，且個案經常隱藏自己的異常飲食問題，拒絕醫療協助。
2. 個案通常到危及生命健康時，才由親友師長協助其就醫，使得病程慢性化，增加治療的困難。
3. 家人的扶持非常重要，要多傾聽及關心患者，協助適應成長和挫折，一旦發現問題，立即尋求專業醫療人員協助。

營養相關疑問請洽各院區營養諮詢門診

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>
臺北市立聯合醫院 松德院區 營養科 關心您