

吞嚥困難－飲食衛教

* 避免攝取的食物

小顆粒且圓形的食物，如：花生、玉米粒、湯圓、小丸子、滷蛋、貢丸等。

黏度太高的食物，如：年糕、米糕等糯米製品等。

過於鬆散的食物，如：麵包、洋芋片、綠豆糕、炒飯等。

液態食物，如：茶、果汁、清湯、牛奶等。

* 飲食原則

- 選擇質地合宜的食物、進食液體時使用市售增稠劑（如：快凝寶、輕鬆吞、吞樂美）。
- 營養均衡與足夠，每日食物內容應包含：全穀根莖、豆魚肉蛋、蔬菜、水果、低脂奶、油脂與堅果類食物。
- 若出現食慾不佳、體重減輕的現象，可增加食物濃稠度或補充商業配方（諮詢營養師）。

* 食物嘗試之步驟

為避免噎食，一開始進食時建議採糊狀食物，依吞嚥狀況採階段性進展：

階段別	第一階段	第二階段	第三階段
建議之食物種類	嬰兒米粉／麥糊 水果泥 麵茶糊 添加增稠劑之糖水或湯品	濃粥 蒸蛋 布丁 優格 冰淇淋 瓜果或嫩菜糊	<ul style="list-style-type: none"> ● 蔬菜的嫩葉 ● 絞肉丸子、去筋的嫩肉 ● 豆腐、豆干 ● 較軟爛的乾飯 ※注意 <ul style="list-style-type: none"> ● 觀察患者熱量需足夠，體重無減輕現象。 ● 適量攝取蔬菜、水果糊以增加纖維攝取，避免便秘。

* 安全的吞嚥策略

- 安靜的餵食環境，使病人放鬆心情集中，勿催促患者、勿匆忙用餐。
- 進食時下巴往內縮、抬高床頭大於45度或坐起，採半坐臥式餵食避免噎食。
- 每次進食應以一茶匙為準，待完全吞嚥後，再繼續餵食，避免積留大量食物於口腔內。
- 病人進食後，需加強口腔護理，避免口內細菌孳生。
- 若嘗試多種方式，仍有咳嗽與吞嚥困難且易噎食，則需考慮管灌餵食。