

吞咽困难易嚼饮食

Dysphagia Easy to Chew Diet

姓名/Name: _____ 日期/Date: _____

营养师/Dietitian: _____

语言障碍矫正师/SLP: _____

职业治疗师/OT: _____

什么是吞咽困难？

有些人在吃固体食物和/或喝水时吞咽有困难。英文中的“dysphagia”（读音 dis-fay-jah）就是吞咽困难的意思。

吞咽困难的体征包括咳嗽、呛咳、嗓音有咯咯声、清喉咙、流鼻涕、眼睛含泪、呼吸困难加剧、体温无故升高、进食时感到食物卡在喉咙里、吞咽后口中有剩余食物以及/或者无力吞咽。但请注意，不是每个有吞咽困难的人都会出现这些体征。

吞咽困难者或许有必要改变所吃的食物和进食方式，确保轻松安全吞咽。

吞咽问题很容易导致食物或液体进入肺部。这称为“吸入”（英文是 aspiration，读音 ass-per-ay-shun）。发生吸入后，很容易产生肺炎（英文是 pneumonia，读音 new-moan-yah）等肺部感染。

哪种食物质地对我来说最安全？

我们建议您采用“吞咽困难易嚼饮食”。这是指所有食物都应湿润柔软，易于咀嚼。

其他饮食建议：

我可以做些什么使吞咽变得容易些？

- 在安静的地方进食，尽量减少分心。
- 记得在说话前先吞咽。
- 吃东西时坐直。
- 小口进食，小口喝水。
- 慢慢吃，慢慢喝。
- 把嘴里的食物全部吞下去后再吃或喝第二口 每口食物或饮料可能要吞咽多次。
- 添加以下食物使食物湿润：
 - 匀滑的肉汁或酱汁
 - 黄油、人造黄油或油
 - 蛋黄酱、酸奶油或酸奶

你需要避免的食物

A. 稠度不一的食物：

也就是同时含有固体和液体成分的食物，因此更难吞咽。

一些实例包括：

- 含肉块或蔬菜的肉汤或奶油汤
(例如：鸡肉面条、奶油蘑菇)
- 干麦片泡牛奶
(例如：Rice Krispies®、Raisin Bran®)
- 浸在果汁或糖浆里的罐头水果)
(例如：什锦水果沙拉)

B. 粘性食物

这些食物会粘在上颚上，很难用舌头舔下去。

一些实例包括：

- 花生酱、奶油芝士、芝士酱（作配料时除外）
- 太妃糖、焦糖、水果软糖、硬糖、口香糖
- 披萨、百吉饼
- 果干

C. 干燥、易碎和松脆的食物：

容易散开并可引起咳嗽和/或呛咳的食物。

一些实例包括：

- 任何干燥、坚硬或含有坚硬干燥成分的面包或烘焙产品
（例如：土司、饼干、薄脆饼干、烤饼、松饼、全麦和多谷面包、英式松饼、羊角面包）
- 干麦片，包括格兰诺拉麦片或牛奶什锦早餐
- 米饭、蒸粗麦粉、藜麦
- 爆米花、扭结饼
- 饼干、薯片、玉米片或玉米卷皮
- 椰子、坚果、种子
- 生蔬菜

其他要避免的食物：

送餐选项：

吞咽困难易嚼食物

备注：如果您还被告知需将液体增稠，请参阅《增稠液体》手册，了解选用饮品的更多信息。

| 食物组 | 可以选择的食物 | 需要避免的食物 |
|--------|---|---|
| 牛奶和替代品 | <ul style="list-style-type: none">• 原味或滑润加味酸奶• 茅屋芝士（沥去水分）• 硬芝士（如切达芝士、瑞士芝士）• 加工芝士片• 其他芝士（用作配料） | <ul style="list-style-type: none">• 酸奶配坚果、种子或水果• 所有软芝士、芝士酱和奶油芝士 |
| 谷物制品 | <ul style="list-style-type: none">• 煮熟的精制麦片（例如即食燕麦片、Cream of Wheat[®]、Cream of Rice[®]、Pablum[®]麦片）• 柔软的意大利面食和面条加调味汁、人造黄油或黄油• 柔软的面包或柔软的餐包：白面包或全麦面包• 柔软而湿润的煎饼• 用人造黄油、黄油或肉汁弄湿的松饼• 热的或用调味汁泡软的饅或飞饼• 湿润的火鸡馅料/配菜• 米饭加调味汁、人造黄油或黄油• 粥（糊状或滤水）• 浸在汤里的饼干• 柔软的法式土司 | <ul style="list-style-type: none">• 带有麸皮、种子、坚果或水果的熟燕麦片或面包• 所有干麦片• 硬或脆的面包（如土司、烤饼、百吉饼、英式松饼、羊角面包、丹麦甜酥皮糕饼）• 法式吐司、华夫饼• 干米饭或白米饭或意大利面食• 粥（糊状或滤水的除外）• 干面包（用调味汁、人造黄油或黄油弄湿润的除外）（例如皮塔面包、玉米饼、饅、飞饼、薄煎饼）• 饼干、烤得很脆的吐司、年糕、薯片、爆米花、扭结饼 |

| 食物组 | 可以选择的食物 | 需要避免的食物 |
|--------------|--|--|
| 肉和替代品 | <ul style="list-style-type: none"> • 切成薄片的嫩肉 • 全肉馅饼、肉卷、肉丸、无衣香肠、维也纳香肠 • 整只的湿软家禽和去骨鱼 • 罐头金枪鱼和鲑鱼（带有捣成糊状的软骨） • 软湿炒鸡蛋 • 普通蛋饼或芝士蛋饼 • 煮软捣碎湿润的豆类和扁豆 • 滑润的鹰嘴豆泥 • 嫩豆腐和中软豆腐 • 脱水芸豆或鹰嘴豆 • 咖喱扁豆羹 | <ul style="list-style-type: none"> • 嚼不烂的肉、肉干或炸肉 • 培根，带皮香肠 • 裹面粉、裹面包屑或油炸的肉、禽肉或鱼 • 煮鸡蛋（捣碎的鸡蛋沙拉除外） • 坚果和种子 • 炸豆腐 • 又干又脆的素馅馅饼（例如豆类汉堡） • 花生酱或坚果酱 |
| 水果和蔬菜 | <ul style="list-style-type: none"> • 苹果酱和其他水果泥 • 沥干的软的罐头水果 • 软的新鲜水果（如香蕉、芒果、木瓜） • 炖干果 • 煮得软烂的蔬菜 • 土豆泥或煮土豆、细泥扇形土豆、去皮南瓜、山药 | <ul style="list-style-type: none"> • 硬的生水果 • 新鲜多汁的水果（例如橘子、西瓜、葡萄） • 所有生蔬菜，包括沙拉 • 多筋、坚硬或多纤维蔬菜（如小白菜、芥兰、芹菜） • 带皮蔬菜（例如玉米、菜豆） • 油炸土豆、炸薯条 • 油炸蔬菜 |

| 食物组 | 可以选择的食物 | 需要避免的食物 |
|--------------|---|---|
| 各种羹汤、混合菜肴和主菜 | <ul style="list-style-type: none"> • 糊状或去水的羹汤、粥或印度浓粥（扁豆米粥），增稠至推荐的液体浓度 • 夹湿软沙拉馅料的三明治（例如鱼或鸡蛋沙拉） • 将配料捣碎放进滑润的调味汁或肉汁做成的软湿混合菜肴（如砂锅菜） • 用允许的配料做成的软煎蛋饼和无硬皮的乳蛋饼 | <ul style="list-style-type: none"> • 所有其他没有做成糊状或去水的羹汤（例如鸡肉面条、奶油蘑菇羹） • 烤三明治（例如烤芝士） • 配油酥面饼的主菜，但软且蘸酱的除外（如鸡肉馅饼） • 披萨 |
| 甜点和糖果 | <ul style="list-style-type: none"> • 所有不会碎成细屑的软甜点（例如布丁，包括木薯布丁、米糊布丁、奶油冻、慕斯） • 蜂蜜、啫喱、糖、糖浆 • 馅饼馅 | <ul style="list-style-type: none"> • 带有种子、坚果或干果的甜点或烘焙食品 • 干、脆或耐嚼的甜点（例如蛋糕、方块酥、长条酥、布朗尼、长条面包、脆片、酥皮馅饼、馅饼派、烘饼、油酥点心、饼干、Rice Krispies®米花糖） • 硬馅饼皮或其他油酥面饼 • 带籽的果酱、柑橘酱 |

出院后如有问题，
请致电 8-1-1 咨询注册营养师。

如需译员，请用英语说出你所需的语言。
等待译员上线。

经许可改编：温哥华沿岸卫生局 FI.710.P46 吞咽困难牙科软食（2014 年 4 月）

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给你提供的建议。

Catalogue #266386 (February 2017) Chinese Simplified

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

