

患吞嚥困難症也可容易咀嚼的飲食

Dysphagia Easy to Chew Diet

姓名/Name: _____ 日期/Date: _____

營養師/Dietitian: _____

言語語言病理學家/SLP: _____

職能治療師/OT: _____

吞嚥困難症是什麼？

有些人在吞嚥固體食物及/或喝液體時有困難，當您吞嚥出現困難時，便是患上吞嚥困難症，(英文是 **dysphagia**)。

吞嚥困難症的跡象是咳嗽、哽咽、發出咕嚕聲、要清喉嚨、流鼻涕、淚水盈眶、呼吸難度增加、無緣無故體溫上昇、進食時感覺有食物梗塞在喉嚨、吞嚥後仍有食物渣滓留在口腔內、以及/或者吞嚥第一口便有困難。但請注意，並非所有吞嚥困難症患者都會出現以上跡象。

如果您患上吞嚥困難症，您可能要改變您所吃的食物和進食方式，以便更容易和更安全地吞嚥。

吞嚥的問題可能會導致食物或液體進入肺部，這稱為誤吸，(英文是 **aspiration**)。一旦誤吸，可能會導致肺感染，例如肺炎。(英文是 **pneumonia**)。

哪一種食物質地對我來說是最安全的？

我們建議您採用“患吞嚥困難症也可容易咀嚼”的飲食方式，意思是所有食物都應該是濕潤，柔軟和容易咀嚼的。

其他飲食建議:

我要怎樣做才可令吞嚥較為容易？

- 盡量不要令自己分心，做法是在一個平靜和寂靜的地方進食。
- 切記要先吞嚥，然後才開口說話。
- 進食時坐姿要挺直。
- 每次咬一小口或喝一小口。
- 慢慢地吃喝。
- 在未再咬一口或喝一口之前，要完全吞嚥已放進口內的東西。您可能在每咬一口或喝一口時要多些咀嚼。
- 加進以下濕潤食物的附加品：
 - 軟滑的肉汁或醬汁
 - 牛油、人造牛油、或油
 - 蛋黃醬、酸奶油、或酸奶

您要避免的食物

甲. 質地夾雜的食物:

這些是固體和液體成份都兼備的食物。正因如此，這些食物更難吞嚥。

一些例子包括:

- 加了肉或蔬菜的清湯或奶油湯 [俗稱忌廉湯]
(例如: 雞肉麵條、磨菇奶油湯 [俗稱磨菇忌廉湯])
- 乾的穀類加進牛奶
(例如: 脆米花 Rice Krispies®)、葡萄乾麩[Raisin Bran®])
- 滲在果汁或糖漿的罐裝水果
(例如: 雜果)

乙: 黏性食物

這些食物會黏在您口腔頂部，難以用舌頭推下來。

一些例子包括:

- 花生醬、奶油乳酪 [忌廉芝士]、乳酪醬 [芝士醬](除非本身是成份之一)
- 太妃糖 [拖肥糖]、焦糖、棗糖、硬糖果、口香糖 [香口膠]
- 意大利披薩餅 [必勝批]、百吉圈
- 生果乾

丙: 乾、易碎、及鬆脆的食物

這些食物容易碎，並會導致咳嗽和/或哽咽。

一些例子包括:

- 所有乾、硬、或含硬和乾成份的麵包或焗烤產品
(例如: 吐司 [多士]、曲其餅、餅乾、司康餅、鬆餅、全穀物和雜糧麵包、英式鬆餅、牛角包)
- 乾的穀類，包括格蘭諾拉麥片或燕麥片
- 米、粗麥粉、藜麥
- 爆米花 [爆谷]、椒鹽脆餅
- 餅乾、薯片、墨西哥玉米片或片殼
- 椰子、果仁、種子
- 生的蔬菜

其他要避免的食物:

送餐的選擇:

患吞嚥困難症也可容易咀嚼的食物

請注意：如果您有聽到忠告，要增加液體的黏稠性 [俗稱“加杰”]，請參閱《增稠液體》手冊，便可得到更多有關飲品選擇的資料。

食物組別	食物選擇	要避免的食物
奶類和替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 原味酸奶或嫩滑的有味酸奶 • 軟乾酪 [芝士] (去水) • 硬乳酪 (例如車達乳酪，瑞士乳酪) • 加工的乳酪片 • 其他乳酪 (如果是本身成份之一) 	<ul style="list-style-type: none"> • 含果仁、種子、或水果的酸奶 • 所有軟乳酪、乳酪醬和奶油乳酪 [忌廉芝士]
穀類產品	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟的精製麥片 (例如快熟麥皮、麥乳(Cream of Wheat®)、米乳(Cream of Rice®)、Pablum® 穀) • 加了醬油、人造牛油、或牛油的柔軟意大利粉或麵條 • 柔軟的白或全麥麵包或麵包卷 • 柔軟和濕潤的薄煎餅 [班戟] • 加了人造牛油、牛油或醬汁濕潤的鬆餅 • 暖的或用醬汁弄軟的印度薄餅(naan) 或印度煎餅(roti) • 濕潤的醬汁/餡 • 加了醬汁、人造牛油或牛油的飯 • 粥 (糊狀或稀粥) • 滲湯的餅乾 • 軟法式吐司 [西多] 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟的穀物或含麥麩、種子、果仁或生果的麵包 • 所有乾的穀類 • 硬或易碎的麵包 (例如吐司、司康餅、百吉圈、英式鬆餅、牛角包、丹麥卷) • 法式吐司、格子鬆餅 • 乾或原味的飯或意大利麵 • 粥 (除非是糊狀或稀粥) • 乾麵包 (除非加了醬汁、人造牛油、或牛油去濕潤) (例如皮塔餅(pita bread)、玉米餅(tortilla)、印度薄餅(naan)、印度煎餅(roti)、印度麥餅(chapatti) • 餅乾、薄脆多士、米糕、薯片、爆米花、椒鹽捲餅

食物組別	食物選擇	要避免的食物
肉類及 代替品	<ul style="list-style-type: none"> • 切成薄片的嫩肉 • 整片的肉餡餅、烘肉卷、肉丸、去了皮的香腸、熱狗腸 • 完整和濕潤的嫩肉家禽和去了骨的魚 • 罐裝金槍魚 [吞拿魚]和鮭魚 [三文魚] (混入軟骨頭) • 軟滑和濕潤的炒蛋 • 無餡煎蛋餅 [奄列] 或乳酪煎蛋餅 • 軟並且熟、切碎、濕潤的豆類和小扁豆 • 軟鷹嘴豆泥 • 軟滑和中硬度的豆腐 • 隔了渣的腰豆或鷹嘴豆 • 粘稠的小扁豆咖哩 	<ul style="list-style-type: none"> • 難以咀嚼、乾或炸過的肉類 • 煙肉、不去皮的香腸 • 沾過炸粉、沾過麵包糠或炸過的肉、家禽或魚 • 完全煮熟的蛋，除非用作雞蛋碎沙拉 [沙律] • 果仁和種子 • 炸豆腐 • 乾身和易碎的素餅 (例如大豆漢堡包) • 花生醬或果仁醬
水果和 蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 蘋果泥和其他打成糊狀的水果 • 軟滑和去了水的罐裝水果 • 軟滑的新鮮水果 (例如香蕉、芒果、木瓜) • 燉過的生果乾 • 煮到軟和熟的蔬菜 • 土豆泥 [薯蓉] 或水煮土豆、打成糊狀的奶香馬鈴薯、去了皮的南瓜、番薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 硬身和未成熟的水果 • 新鮮和多汁的水果 (例如橙、西瓜、葡萄) • 所有生的蔬菜、包括沙拉 • 多根、堅韌或多纖維的蔬菜 (例如白菜、芥蘭、西芹) • 有皮的蔬菜 (例如玉米 [粟米]、棉豆) • 炒馬鈴薯，薯條 • 炒熟的菜

食物組別	食物選擇	要避免的食物
湯、混合菜式和主菜	<ul style="list-style-type: none"> • 打成糊狀或濾去渣的湯、粥或印度小扁豆粥，要達到專家建議的流質黏稠度 • 塗了濕潤和軟滑的沙拉油 [沙律醬] 的三明治 [三文治] (例如魚或蛋沙拉) • 軟滑和濕潤的菜式 (例如焗砂鍋) 用切碎的成份製成，加以嫩滑的醬汁或肉汁 • 菜肉餡煎蛋餅和含專家認為可以食的成份的乳蛋餅 	<ul style="list-style-type: none"> • 所有其他未打成糊狀或未濾去渣的湯 (例如: 雞麵條、磨菇奶油湯) • 烤三明治 (例如烤乳酪) • 含糕點的主菜，除非是軟和用醬汁弄濕 (例如雞肉鍋餅) • 意大利披薩餅
甜品和甜點	<ul style="list-style-type: none"> • 所有不易碎的甜品 (例如布甸、包括木薯布甸、米布甸、蛋奶凍、慕絲) • 蜜糖、果凍 [啫喱]、糖、糖漿 • 餅餡 	<ul style="list-style-type: none"> • 含種子、果仁、或水果乾的甜品或烘焙食物 • 乾、易碎和的韌性的甜品 (例如蛋糕、方形糕餅、硬狀糕餅、布朗尼蛋糕、麵包塊、脆片、果餡餅、餡餅、甜果餡餅、曲其餅、餅乾、RiceKrispies® 方形糕餅) • 硬的餡餅皮或其他糕點 • 含種子的果醬，帶果皮的果醬

當您離開醫院之後，如果有任何疑問，
請致電 **8-1-1** 向註冊營養師查詢。
如需要傳譯員，請用英語說出您所講的語言，
然後等待傳譯員接聽電話。

經准許而改編：溫哥華沿岸衛生局 FI.710.D46 吞嚥困難症牙科軟滑飲食 (2014 年 4 月)

www.fraserhealth.ca

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider.

Catalogue #266385 (February 2017) Chinese Traditional

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

