

有吞嚥困難者的剝碎餐

Dysphagia Minced Diet

姓名/Name _____ 日期/Date: _____

營養師/Dietitian: _____

語言治療師

Speech Language Pathologist: _____

職業治療師

Occupational Therapist: _____

何謂吞嚥困難？

有些人在吞下固體食物及／或喝液體時會有困難。吞下食物時有困難，我們稱之為「吞嚥困難」(dysphagia)。

吞嚥困難的症狀包括咳嗽、感到窒息、聲線咕嚕、要清喉嚨、流鼻水、流眼水、呼吸更見困難、不明原因體溫上升、吃東西時感覺好像食物卡在喉嚨似的、吞下食物後口腔內還剩有食物及／或食物一開始時就難以吞下。請注意，並非每一位有吞嚥困難的人都會出現這些症狀的。

有吞嚥困難時，您或需改變所吃的食物或進食方法，以令自己可以更易和更安全地吞嚥。

吞嚥問題可以導致食物或飲料落入肺部，這稱之為「誤吸」(aspiration)。如果出現誤吸，可能會導致肺部感染，例如肺炎。

哪一種食物質地對我是最安全的？

我們建議您採用「有吞嚥困難者的剝碎餐」，意思是所有食物都應該是剝碎、搗爛、非常焮軟或磨得很幼細。剝碎狀食物應是不需要太多咀嚼的。

其他餐單建議：

我可以做什麼令吞嚥更容易？

- 在一個平和安靜的環境下進食，以免分心。
- 記住在說話前先將食物吞下。
- 進食時身體坐直。
- 食物小口吃，飲料小口喝。
- 吃和喝都要慢慢地去做。
- 先將口裡的東西都完全吞下，才開始吃／喝下一口。每吃／喝一口可能需要吞數次才可以吞清。
- 加入以下材料令食物變得濕潤：
 - 滑的肉汁或醬汁
 - 牛油、植物牛油或油
 - 蛋黃醬、酸奶油或乳酪

您需要避免的食物

A. 混合不同稠度的食物：

這些食物包含了固體和液體，因此是較難吞嚥的。

例子包括：

- 內有肉塊或菜粒的清湯或忌廉湯
(例如：麵條雞湯、磨菇忌廉湯)
- 加了牛奶的乾麥片
(例如：Rice Krispies® 卜卜米、Raisin Bran® 葡萄乾小麥片)
- 浸在果汁或糖水的罐頭水果
(例如：罐頭雜果)

B. 黏稠的食物

這些食物會黏在口腔上方，難以用舌頭推下去。

例子包括：

- 花生醬、奶油芝士、芝士醬
- 太妃糖(toffee)、焦糖 (caramel)、果汁軟糖、硬糖、口香糖
- 意大利薄餅、貝果(bagels)
- 水果乾

C. 乾、脆和易碎的食物：

這些食物很易碎開，會引致咳嗽及／或哽噎。

一些例子包括：

- 任何乾、硬或含乾硬食材的麵包或烘焙產品
(例如：多士(吐司)、曲奇餅、餅乾、烤餅(scones)、鬆餅(muffins)、全穀及多穀麵包、英式鬆餅、法式牛角包)
- 乾麥片，包括 granola 或 muesli
- 米、古斯米(couscous)、藜麥(quinoa)
- 爆米花、椒鹽捲餅(pretzels)
- 餅乾、薯片、炸玉米片或玉米餅殼
- 椰子、果仁、種子
- 生的蔬菜

其他要避免的食物：

送餐服務的選擇：

有吞嚥困難者的剝碎食物

註：如果曾獲指示表示您需要把液體調稠，請參閱 **Thickened Fluids**（調稠液體）那本小冊子，看看應選擇那些飲品。

| 食物類別 | 選擇的食物 | 避免的食物 |
|--------|--|---|
| 奶類及代替品 | <ul style="list-style-type: none"> • 純酸奶或軟滑的有味酸奶 • 純布甸或軟滑布甸 • 茅屋芝士 (已隔水) • 用作食材的芝士 (例如溶入湯或砂鍋菜中的磨碎硬芝士) | <ul style="list-style-type: none"> • 有果仁、種子或果肉的酸奶 • 所有芝士，包括硬芝士、軟芝士、芝士醬和奶油芝士 |
| 穀類產品 | <ul style="list-style-type: none"> • 已熟精製麥片 (例如快熟麥皮、Cream of Wheat®麥乳、Cream of Rice®米乳、Pablum® 麥片) • 趁暖搽上牛油的微烘去邊多士 • 軟身帶醬汁且切至通心粉般大小的意大利麵食和麵條 • 帶汁的米飯或混入菜式中的米飯 • 仍然和暖或用醬汁軟化的印度薄餅(naan)或印度煎餅(roti) • 米糊或粥 • 弄碎並在湯中浸透的餅乾 • 切細並帶醬汁的齋腸粉 | <ul style="list-style-type: none"> • 煮熟和帶有麥麩、種子、果仁或生果的麥片或麵包 • 所有的乾麥片 • 硬身或鬆脆的麵包或油酥糕點(例如多士、烤餅、貝果、英式鬆餅、法式牛角包、丹麥麵包、曲奇餅、蛋糕、亞洲式麵包或油酥糕點) • 法式多士、格仔鬆餅 • 乾的或純的米飯或意大利麵食 • 乾身麵包 (例如皮塔餅 pita bread、玉米餅 tortilla、印度薄餅和煎餅、印度麥餅 chapatti) • 餅乾、melba 薄脆多士、年糕、薯片、爆米花、椒鹽捲餅 • 糯米 • 炸餃子／點心 |

| 食物類別 | 選擇的食物 | 避免的食物 |
|--------|--|--|
| 肉類及代替品 | <ul style="list-style-type: none"> • 所有濕潤、軟焿和剝碎了的肉類和家禽類 • 全塊軟焿無骨的魚 • 連醬汁剝碎或搗爛了的罐頭吞拿魚和三文魚 • 軟滑濕潤的炒蛋 • 搗爛且用蛋黃醬或醬汁弄至濕潤的全熟蛋 • 煮焿、剝碎和濕潤的豆類和小扁豆 • 幼滑的鷹嘴豆泥 • 滑豆腐和中度軟身豆腐 • 花生醬或果仁醬，用作烹調或烘焙中的食材 • 去渣 rajma 腰豆或 chana 鷹嘴豆馬薩拉(masala)／choley 鷹嘴豆 • 印式濃豆湯 (小扁豆咖喱) | <ul style="list-style-type: none"> • 又韌又乾的肉或炒肉 • 煙肉(培根)、連皮肉腸 • 沾了炸粉、麵包糠或煎炸的肉類、家禽類或魚類 • 所有有骨的魚 • 全熟焿蛋，剝碎蛋沙拉除外 • 果仁和種子 • 煎豆腐 • 花生醬或果仁醬，用作烹調或烘焙食材除外 |
| 水果和蔬菜 | <ul style="list-style-type: none"> • 蘋果泥和其他打成糊狀的生果 • 剝碎或搗爛並已隔水的軟身罐頭生果 • 新鮮熟香蕉 • 熟牛油果 • 炆焿的果乾(如已剝碎或搗爛) • 全熟軟身的蔬菜(如已剝碎或搗爛) (例如西蘭花、椰菜花、四季豆、紅蘿蔔、切碎菠菜) • 搗爛或全熟的馬鈴薯、打成糊的奶油烤馬鈴薯、無皮南瓜、蕃薯 | <ul style="list-style-type: none"> • 罐頭雜果(例如糖水雜果) • 外皮堅韌的新鮮水果 • 新鮮多汁的水果 (例如橙、西瓜、葡萄) • 所有生的蔬菜，包括沙拉 • 多根、較韌或多纖維的蔬菜 (例如白菜、芥蘭、西芹) • 有皮蔬菜 (例如玉米、利馬豆) • 煎馬鈴薯、薯條 • 炒菜 |

| 食物類別 | 選擇的食物 | 避免的食物 |
|------------------|--|--|
| 湯、混合菜餚和主菜 | <ul style="list-style-type: none"> • 打成糊狀或已隔渣的湯、粥或 kichari (小扁豆和米煮成的湯)，並已調至建議的液體稠度 • 夾有濕潤、剝碎和軟熟餡料(例如魚或蛋沙拉)的三文治 • 以剝碎食材混入滑醬汁或肉汁煮成軟熟、濕潤的混合菜餚(例如焗砂鍋菜) • 用准許使用的食材煮成軟身的意大利煎蛋餅和無批皮蛋餅 | <ul style="list-style-type: none"> • 未經打成糊狀或隔渣的所有其他湯類(例如麵條雞湯、磨菇忌廉湯) • 薄肉片或芝士三文治 • 烘三文治(例如烘芝士三文治) • 漢堡包、熱狗 • 炆燉或快炒的菜式 • 有酥皮的主菜，除非酥皮已用醬汁弄至濕軟(例如雞肉批) • 意大利薄餅 |
| 甜品和甜點 | <ul style="list-style-type: none"> • 所有軟身而不會碎散的甜品(例如布甸類，包括西米布甸、米布甸、蛋羹(custard)、慕絲(mousses) • 蜜糖、啫喱(果凍)、糖、糖漿 • 批餡 • 滑的糖水甜品(例如黑芝麻糊或合桃糊) | <ul style="list-style-type: none"> • 有種子、果仁或水果乾的甜品或烘焙食品 • 乾身、碎散或難嚼的甜品(例如蛋糕、方塊甜點(squares)、甜棒(bars)、巧克力蛋糕(brownies)、糕條(loaves)、脆米(crisps)、果餡餅、批餅、撻餅、酥皮餅、曲奇餅、卜卜米方塊) • 硬的批皮或其他酥皮糕點 • 有種子的果醬、含橘皮的果醬 |

如果在離開醫院後有任何疑問，
請致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。

如需要傳譯員，請用英語說出您所用的語言，
然後等待傳譯員接聽您的電話。

已獲許可改編：溫哥華沿岸衛生局 FI.710.M56 Dysphagia Minced Diet (2014 年 4 月)

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員給您的建議。

Catalogue #266279 (December 2019) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

