

# 吞咽困难细碎饮食

## Dysphagia Minced Diet

姓名/Name \_\_\_\_\_ 日期/Date: \_\_\_\_\_

营养师/Dietitian: \_\_\_\_\_

语言障碍矫正师

Speech Language Pathologist: \_\_\_\_\_

职业治疗师

Occupational Therapist: \_\_\_\_\_

## 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，容易发生肺炎（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“吞咽困难细碎”饮食。这意味着所有食物都应切碎捣烂，质地很软或磨碎。细碎食物无需太多咀嚼。

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)

**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
- 太妃糖、焦糖、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  
（举例：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：**

---

---

---

---

## 吞咽困难细碎饮食

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
<b>牛奶和替代品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 原味或滑润加味酸奶</li> <li>• 原味或滑润布丁</li> <li>• 茅屋芝士（沥去水分）</li> <li>• 用作配料的芝士（如融化入汤羹或砂锅菜的磨碎硬芝士）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 酸奶配坚果、种子或水果</li> <li>• 所有芝士，包括硬芝士、软芝士、芝士酱和奶油芝士</li> </ul>
<b>谷物制品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟的精制麦片（例如即食燕麦片、Cream of Wheat®、Cream of Rice®、Pablum®麦片）</li> <li>• 轻度烘烤、趁热涂黄油的可硬皮面包</li> <li>• 柔软的意大利面食和面条（切成短通心粉长度）并加调味汁</li> <li>• 米饭拌调味汁或作为什锦菜肴的一部分</li> <li>• 热的或用调味汁泡软的饅或飞饼</li> <li>• 糊状的粥</li> <li>• 浸在汤里的碎饼干</li> <li>• 带调味汁的原味肠粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 带有麸皮、种子、坚果或水果的熟燕麦片或面包</li> <li>• 所有干麦片</li> <li>• 硬的或脆的面包或酥皮点心（如土司、烤饼、百吉饼、英式松饼、羊角面包、丹麦甜酥皮糕饼、饼干、蛋糕、亚洲式小圆面包或酥皮点心）</li> <li>• 法式吐司、华夫饼</li> <li>• 干米饭或白米饭或意大利面</li> <li>• 干面包（例如皮塔面包、玉米饼、饅、飞饼、薄煎饼）</li> <li>• 饼干、烤得很脆的吐司、年糕、薯片、爆米花、扭结饼</li> <li>• 糯米</li> <li>• 油炸饺子</li> </ul>

食物组	可以选择的食物	需要避免的食物
<b>肉和替代品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有湿嫩剁碎的猪肉和禽肉</li> <li>• 整片嫩而无刺的鱼</li> <li>• 加调味汁切碎或捣成糊状的罐头金枪鱼和鲑鱼</li> <li>• 软湿炒鸡蛋</li> <li>• 用蛋黄酱或调味汁充分湿润、捣成糊状的煮鸡蛋</li> <li>• 煮软压碎的湿豆类和扁豆</li> <li>• 滑润的鹰嘴豆泥</li> <li>• 嫩豆腐和中软豆腐</li> <li>• 用作烹饪或烘焙配料的花生酱或坚果酱</li> <li>• 脱水芸豆或鹰嘴豆</li> <li>• 咖喱扁豆羹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 嚼不烂的肉、肉干或炸肉</li> <li>• 培根、带皮香肠</li> <li>• 裹面粉、裹面包屑或油炸的肉、禽肉或鱼</li> <li>• 带刺的鱼</li> <li>• 煮鸡蛋（捣碎的鸡蛋沙拉除外）</li> <li>• 坚果和种子</li> <li>• 炸豆腐</li> <li>• 花生酱或坚果酱，除非用作烹饪或烘焙配料</li> </ul>
<b>水果和蔬菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 苹果酱和其他水果泥</li> <li>• 切碎或捣碎并沥干的软罐头水果</li> <li>• 成熟的新鲜香蕉</li> <li>• 成熟鳄梨</li> <li>• 切碎或捣碎的炖干果</li> <li>• 切碎或捣碎的软熟蔬菜（例如西兰花、菜花、青豆、胡萝卜、切碎的菠菜）</li> <li>• 土豆泥或煮土豆、细泥扇形土豆、去皮南瓜、山药</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 什锦水果罐头（例如水果拼盘）</li> <li>• 带硬皮的新鲜水果</li> <li>• 新鲜多汁的水果（例如橘子、西瓜、葡萄）</li> <li>• 所有生蔬菜，包括沙拉</li> <li>• 多筋、坚硬或多纤维蔬菜（例如小白菜、芥兰、芹菜）</li> <li>• 带皮蔬菜（例如玉米、菜豆）</li> <li>• 油炸土豆、炸薯条</li> <li>• 油炸蔬菜</li> </ul>

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"> <li>• 菜泥汤或清汤、粥或豆米糊（扁豆和米糊），增稠至推荐的液体浓度</li> <li>• 夹切碎湿软沙拉（例如鱼或鸡蛋沙拉）的三明治</li> <li>• 将配料切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）</li> <li>• 用允许的配料做成的软煎蛋饼和无硬皮的乳蛋饼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有其他没有做成菜泥汤或清汤羹汤（例如鸡肉面条、奶油蘑菇）</li> <li>• 切片肉或芝士三明治</li> <li>• 烤三明治（例如烤芝士）</li> <li>• 汉堡、热狗</li> <li>• 炖菜、炒菜</li> <li>• 配油酥面饼的主菜，但软且蘸酱的除外（如鸡肉馅饼）</li> <li>• 披萨</li> </ul>
甜点和甜食	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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）</li> <li>• 蜂蜜、啫喱、糖、糖浆</li> <li>• 馅饼馅</li> <li>• 滑润的甜羹（例如黑芝麻糊或核桃糊）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 带有种子、坚果或干果的甜点或烘焙食品</li> <li>• 干、脆或耐嚼的甜点（例如蛋糕、炒米块、炒米棒、巧克力饼、长条面包、薯片、酥皮馅饼、馅饼、挞饼、油酥点心、饼干、Rice Krispies®米花糖）</li> <li>• 硬馅饼皮或其他油酥面饼</li> <li>• 种子果酱、柑橘酱</li> </ul>

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.P56 吞咽困难细碎饮食（2014 年 4 月）

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #266280 (December 2019) Chinese Simplified  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

