

有吞嚥困難者的糊餐

Dysphagia Pureed Diet

姓名/Name: _____ 日期/Date: _____

營養師/Dietitian: _____

語言治療師/SLP: _____

職業治療師/OT: _____

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「有吞嚥困難者的糊餐」，意思是所有食物都應該是完全攪成軟滑的糊狀，食物不應有任何粒狀或固體小塊，應如蘋果醬、馬鈴薯蓉或布甸等稠度。糊狀食物是不需要咀嚼的。

其他餐單建議：

我如何準備糊狀食物？

您需要：

- 一只叉或一只馬鈴薯搗碎器，用來搗爛軟身食物，例如熟香蕉或煮熟了的馬鈴薯
- 一個攪拌器或食物處理器，將其他食物打成糊狀
- 細孔隔渣網(非必需)

方法：

1. 烹煮食物至軟稔。
2. 把食物切成小塊。
3. 放進攪拌器或食物處理器。
攪拌器不得裝滿超過一半。
4. 蓋好後打成糊狀至幼滑，需要時添加液體。
5. 如果仍有粒狀物或食物小塊，將食物隔渣。
6. 查看食物的稠度：
確保那糊狀食物是軟滑的。
糊狀食物不應出現固體和液體分隔的情況。
如果您獲指示要將液體調稠，您可能也需要把糊狀食物調稠。
7. 每次用完後，用熱肥皂水好好清潔攪拌器和刀片，並徹底沖洗乾淨。
8. 將多出來的食物糊倒進蓋好的容器內，並放入冰箱或冷藏櫃儲存。
食物糊可以放在冰箱內兩天。
分成小份裝好的食物糊可以放在冷藏櫃內冷藏兩至三個月。

加入什麼可以有助把食物搗成糊狀？

增加食物濕度：

嘗試將...	加進...	用量...
肉汁、清湯、醬汁 或煮過食物後的液體	肉類、家禽類、意大利麵食、飯和砂鍋菜式	每 3 安士(90 毫克)用 ¼ 杯 (125 毫升) 液體
果汁、牛奶、酸奶 或營養飲品 (例如 Ensure [®] 或 Boost [®])	麵包、麥片和甜品	每次加入 1 至 2 湯匙 拌勻

想提升味道，可以加入磨碎的香草、香料、幼滑的醬汁或調味料如蕃茄醬、茄汁或芥末。

不能好好搗成糊狀的食物：有外皮、種子或韌膜（果衣）的食物、炸物以及烹調過度或太韌的肉類

我可以買店內的糊狀食物嗎？

可以。您可以在店內購買預裝的糊狀食品。

例如：

- 嬰兒糊狀食物，例如肉泥、菜泥和果泥
- 原味、香草（雲呢拿）味或其他味道的酸奶
- 快熟麥皮、Cream of Wheat[®]麥乳或 Pablum[®]麥片
- 快熟薯蓉
- 布甸
- 蘋果醬或其他的果醬
- 幼滑的鷹嘴豆泥
- 幼滑的湯糊（例如蕃茄湯糊、黃油南瓜或紅蘿蔔湯糊）

我可以買方便食品嗎？

可以，但您需要將這些食物打成糊狀。

例子包括：

- 罐頭的湯、燉菜、肉醬豆、豆類或意大利麵食
- 急凍主菜（例如芝士通心粉）
- 罐頭或急凍的水果和蔬菜

我可以做什麼幫助較易下嚥呢？

- 在一個平和安靜的環境下進食，盡量減少能令您分心的滋擾。
- 記住在說話前先把食物吞下。
- 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。

送餐服務的選擇：

有吞嚥困難者的糊狀食物

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 替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 原味或幼滑的有味酸奶 • 原味或幼滑的布甸 • 茅屋芝士（如已磨成糊狀） • 已溶芝士，或芝士（如用作是糊狀食物中的其中一種食材） 	<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"> • 煮熟的精製麥片 (例如快熟麥皮、Cream of Wheat® 麥乳、Cream of Rice® 米乳、Pabulum® 麥片) • 打成糊狀的白麵包、鬆餅或煎薄餅 • 打成糊狀的意大利麵食或麵條 • 打成糊狀的濕潤的調味醬／餡料 • 米糊或粥 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟但帶有麥麩、種子、果仁或生果的麥片或麵包 • 所有的乾麥片 • 用上麥麩、種子、果仁或生果的麵包、糕點和其他烘焙食品 • 法式多士、格子鬆餅 • 米飯或意大利麵食，除非已打成糊狀 • 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、melba 薄脆多士、年糕、薯片、爆米花、椒鹽捲餅(pretzels)
肉類及 替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 打成糊狀的肉類、家禽類或魚類，須打至幼滑和可維持適當稠度（holds its shape？） • 打成糊狀的炒蛋、蛋沙拉、蛋羹 • 打成糊狀的菜和小扁豆 • 幼滑的鷹嘴豆泥 • 打成糊狀的豆腐、玉子豆腐、嫩豆腐 • 幼滑的花生醬或果仁醬，只可用作糊狀食物中的一項食材 	<ul style="list-style-type: none"> • 不能完全打成糊狀的肉類及替代品，包括： <ul style="list-style-type: none"> - 炸過、沾過炸粉或沾過麵包糠的肉類、家禽類或魚類 - 煙肉、香腸及肉腸 - 炸豆腐 - 乾身易碎的肉扒或素扒 • 全熟及半熟烩蛋 • 果仁和種子 • 花生醬或果仁醬，除非如前述的指定情況

食物類別	選擇的食物	避免的食物
水果和 蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 蘋果泥和其他打成糊狀的罐頭生果或軟身生果 • 打成糊狀或搗爛了的熟香蕉和熟牛油果 • 經燉熟／煮熟後打成糊狀的生果乾 • 打成糊狀的罐頭蔬菜或煮到軟熟的蔬菜 • 幼滑的馬鈴薯蓉或打成糊的烤馬鈴薯片 • 印度菠菜茸 (咖喱菠菜) 	<ul style="list-style-type: none"> • 不能完全打成糊狀的水果和蔬菜，包括： <ul style="list-style-type: none"> - 有果衣或外皮堅韌的水果 (例如菠蘿) - 多汁水果 (例如橙、西瓜、葡萄和罐頭柑橘) - 生的蔬菜 - 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) - 煎馬鈴薯或炒菜
湯、混合菜餚 和主菜	<ul style="list-style-type: none"> • 打成糊狀或已隔渣的湯，並已調至建議的液體稠度 • 打成糊狀的白麵包三文治 • 打成糊狀的焗砂鍋菜，食材須已打得幼滑均勻 (例如焗芝士通心粉、焗吞拿魚) • 打成糊狀的豆仁粥 (小扁豆米粥) 	<ul style="list-style-type: none"> • 有大塊材料而未完全打成糊狀的湯或燉菜。 (例如玉米周打湯) • 沒有打成幼滑糊狀的三文治、漢堡包和熱狗 (例如芝士三文治、芝士漢堡包) • 沒有完全打成糊狀的焗砂鍋菜和主菜 (例如早餐香腸焗鍋、雞肉焗批、意大利薄餅)
甜品和 甜點	<ul style="list-style-type: none"> • 幼滑或已打成糊狀的甜品，例如蛋羹(custard)、布甸、慕絲(mousses) • 蜜糖、啫喱(果凍)、糖、糖漿 • 打成糊狀的米布甸或印度牛奶米布甸(kheer) 	<ul style="list-style-type: none"> • 有種子、果仁、水果乾或面層硬脆的甜品或烘焙食品 • 不幼滑或沒有打成糊狀的甜品 • 西米布甸、米布甸和麵包布甸 • 有種子的果醬、含橘皮的果醬 • 蓮蓉

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.P87 Dysphagia Pureed Diet (2014年4月)

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員給您的建議。

Catalogue #265839 (February 2017) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

