

中老年人飲食照護

王馨羚 營養師

高雄市立小港醫院

(委託高雄醫學大學經營)

衛生署為推廣正確之飲食習慣

*飲食指南

*國民飲食原則

~推廣有利於國民健康的飲食習慣

*每日營養素建議量

~為避免營養失衡之問題產生

每日飲食指南

- 國民飲食指導原則

推廣利於國民健康的飲食習慣

● 五穀根莖類: 3-6 碗

● 奶類: 1-2 杯

● 蛋豆肉魚類: 4 份

● 蔬菜類: 3 碟

● 水果類: 2 個

國民飲食原則

- 維持理想體重
- 均衡攝食各類食物
- 三餐以五穀為主食
- 盡量選用高纖食物
- 少鹽少油少糖的飲食原則
- 攝取鈣質豐富的食物
- 多喝白開水
- 飲酒要節制

如何吃才健康呢？

均衡飲食

每天都應攝取
五穀根莖類、
奶類、蛋豆魚
肉類、油脂類
、蔬菜類與水
果類的食物。





油脂類
飲料糖果類



肉魚
豆蛋類

奶類



蔬菜類

水果類



主食類



五穀根莖類

份量:4份(=乾飯一碗)



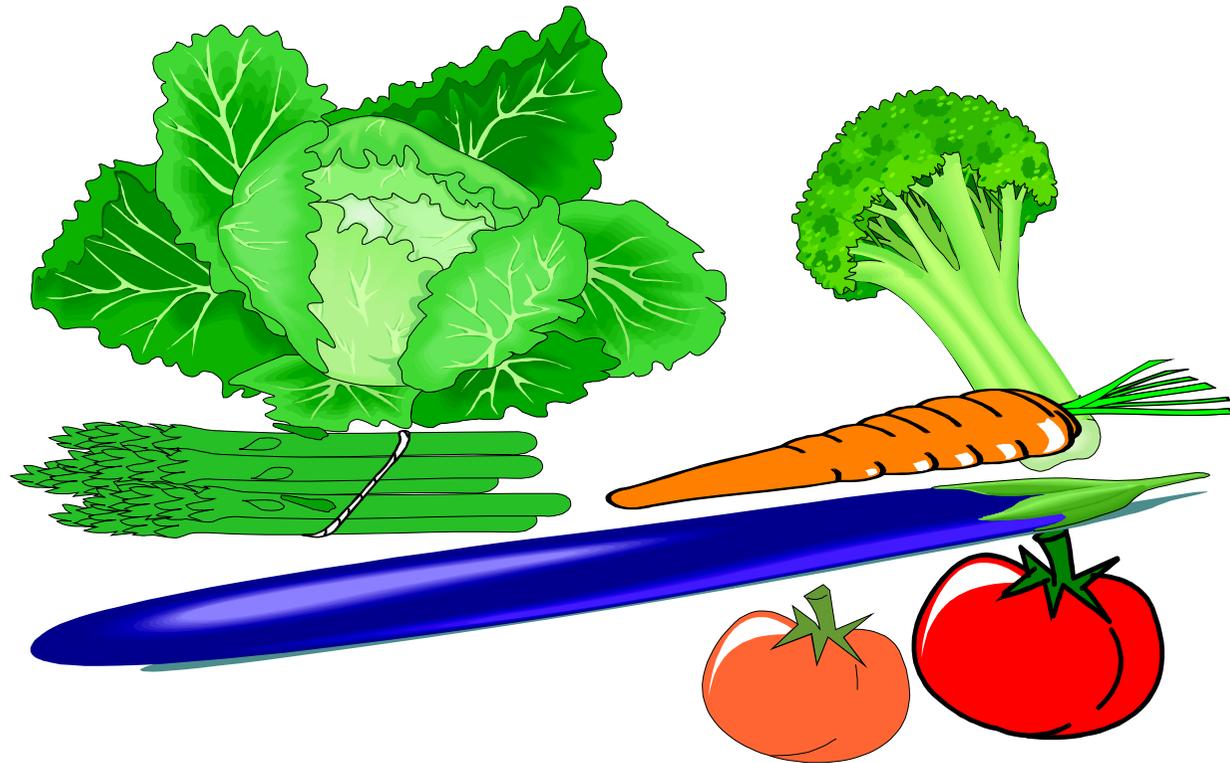
五穀根莖類

份量:1份(=乾飯1/4碗)



蔬菜類

主要供給維生素、礦物質與纖維質



水果類

份量:1份(以柳丁大小)



奶類

份量:1份



- 每份熱量：
全脂150大卡、
低脂120大卡、
脫脂80大卡。
- 含豐富蛋白質及
鈣質。
- 1杯240C.C.。

油脂類

份量:1份



老年人常遇到之營
養相關疾病問題

代謝症候群

- 中圍肥胖
- 血中三酸甘油酯 (TG) 偏高
- 血中高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 偏低
- 血壓偏高
- 空腹血糖偏高

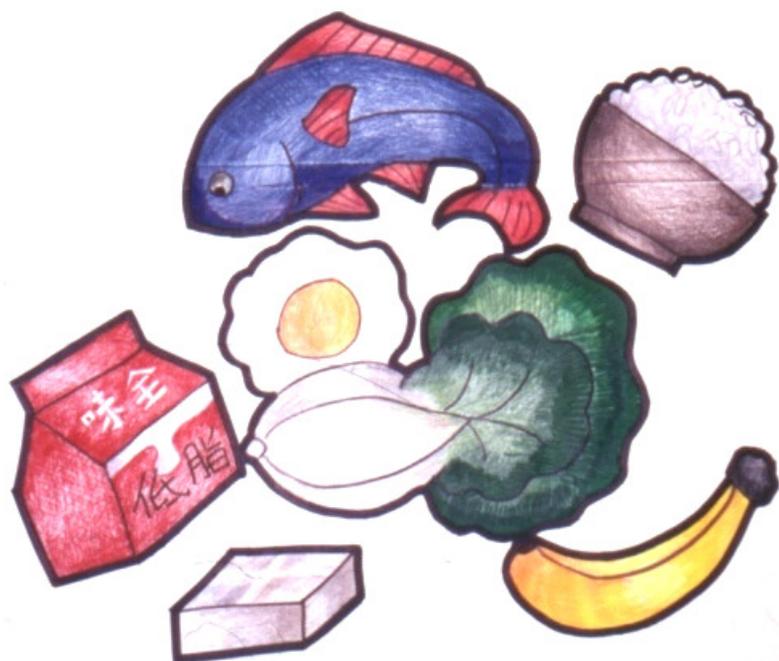
「保持理想體重」是預防代謝症候群最重要課題

- 健康飲食
- 多運動
 - 運動可以增加細胞對胰島素的利用，減少阻抗的問題。

糖尿病營養照護

平時保養

飲食控制



規律的運動



平時保養

定時量血壓
驗血糖



定期回院反診
抽血檢查



檢查眼睛



高血脂症飲食

高膽固醇血症飲食建議

- 維持理想體重
- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如花生油、菜子油、橄欖油等），少用飽和脂肪酸含量高者（如豬油、牛油、肥肉、奶油等）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、考、燒、燉、滷等方式。

高膽固醇血症飲食建議

- 少吃膽固醇含量高的食物，如，內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過2-3個為原則。
- 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 儘量少喝酒。
- 適當調整生活形態，例如戒煙、運動，以及壓力調適。

高三酸甘油酯血症飲食建議

- 良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 宜採用多醣類食物，如五穀根莖類，避免攝取精緻的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。

高三酸甘油酯血症飲食建議

- 可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧魚。
- 不宜飲酒。
- 其他請參考高膽固醇血症一般原則

高血壓飲食

高血壓的危險因素

- 家族成員曾患有高血壓
- 吸煙
- 酗酒
- 身體肥胖
- 常進食高鹽份、高脂肪的食物
- 缺乏運動
- 精神常處於緊張狀態

低鹽烹調方法

- 利用酸性：在烹調時使用白醋（烏醋含鈉高）、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄...等食物，可以增加酸味，減少鹽的添加。
- 可以加糖來調味，降低對鹹度的要求



低鹽烹調方法

- 可以利用某些食物特有的甘美味來增添菜肴的美味，如：香菜、香菇、海帶....等，提高菜肴的可口度。
- 可利用中藥和香辛料調味：使用當歸、枸杞、川芎、紅棗及黑棗.....等中藥材及香辛料調味，可以減少鹽量的添加。
- 低鹽佐料的利用：可用薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，利用其特殊的香味，變化食物的口味。



低普林飲食

痛風的病徵

- 痛風最主要是腳拇趾基關節（腳步大拇指跟處）發炎而引起腫脹疼痛的一種疾病。
- 疼痛部位除了腳拇指外，膝蓋、腳踝、手指、手腕、手肘等處也可能發生。
- 痛風發作時發病處會發紅腫大，常有患者說即使受到微風輕拂都會覺得疼痛。

痛風飲食原則

- 維持理想體重，在急性發病期不宜減重。
- 避免攝取過多的蛋白質(1g protein/BW/day)。
- 高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使患者之症狀發作。故烹調食用油要適量，選用植物油，**油炸食品**應忌食。
- 應儘量多喝水，每日至少**2000CC**以上。

低普林飲食

- 富含普林的食物有：內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。
- 在不影響正常營養的攝取原則下，儘量減少攝食富含普林的食物。
- 急性發作期如食慾不振，可給予大量的高糖液體（如蜂蜜、果汁、汽水等），以免患者體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。



急性期避免選用的食物



肉、蛋類：雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬皮、牛肝。

魚類及其製品：馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蠣、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚乾、烏魚皮、白帶魚皮。

豆類及其製品：黃豆、發芽豆類。

蔬菜類：豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。

其他：肉汁、濃肉湯（汁）、牛肉汁、雞精、酵母粉。

吃不飽或嘴饞
怎麼辦呢？

市面常見低熱量食物

- 食用低熱量食品，增加飽食感。
- 如：蒟蒻、水煮或生吃蔬菜，加代糖的仙草、愛玉、洋菜凍、白木耳、海石花等。



多喝白開水

- 調節體溫
- 幫助消化吸收
- 運送養分
- 預防及改善便秘
- 每日攝取約六至八杯的水



午餐菜單示範



謝謝您的聆聽