

高齡者飲食衛教

一、高齡者消化系統的變化

高齡者因腸胃道蠕動功能變差，小腸對養分的吸收減少，常會有「吞嚥困難」、「飽脹感」及「消化不良」情形發生，導致高齡者容易有便秘或脹氣問題。

二、高齡者飲食注意事項

腸胃不適時

1. 選擇容易消化、新鮮、季節性的食物。
2. 避免暴飲暴食，可採少量多餐，三餐進食量少時，可以額外補充點心，如：低脂牛奶燕麥片、豆花等。
3. 少吃油炸、油煎方式烹調，清淡、少油膩。



咀嚼功能不佳時

1. 選擇質軟、易消化的食物，例如：蒸蛋。
2. 可調整烹飪方式，將食物切細、剁碎或蒸、煮、燉方式，將食物變細、變軟，以便食用。
3. 選擇新鮮、質地軟的水果，如：香蕉、木瓜、芒果、奇異果等，也可將水果切成薄片或是以湯匙刮成水果泥食用。



食慾差時

1. 家人可多陪伴進食，營造良好的用餐氣氛與心情。
2. 經常變換食譜，注意色、香、味的調配。
3. 少加鹽、味精、醬油及醃製品，且避免攝取太多糖分，調整調味方式，可選擇加入蔥、薑、洋蔥、胡椒及大蒜等天然香料，增加食物氣味。



高齡者飲食衛教

應適當補充



- 1.水份：能預防便秘，且能提升代謝與循環，鼓勵在白天喝水，但晚上減少水份攝取，避免夜尿而影響睡眠。
- 2.蛋白質：可以維持肌肉量，增強體力及免疫力，如：牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。
- 3.膳食纖維：許多老年人有便秘問題，補充纖維質能促進排便，可選擇蔬菜嫩葉的部分、燉煮軟爛的蔬菜，或將蔬果打成泥狀或果汁。
- 4.維生素及鈣質：富含鈣質的食物，如：牛奶、乳製品、豆腐、小魚乾及綠色蔬菜；而維生素 D 能幫助鈣質吸收，可鼓勵長者適當的體能活動、出門走走曬太陽，或由鮭魚、黑木耳及雞蛋等食物中攝取維生素 D，以減緩骨質疏鬆症發生。



參考資料

- 張慈怡、邱哲琳、楊妹鳳（2022）。老年常見消化道問題與營養照護。《臨床醫學月刊》，89(3)，142-145。 [http://doi.org/10.6666/ClinMed.202203_89\(3\).0026](http://doi.org/10.6666/ClinMed.202203_89(3).0026)
- 楊雅嵐（2020）。綜論：我國與世界各國老年期飲食綱領與建議和健康飲食型態之研析。《臺灣營養學會雜誌》，44(3)，70-91。 [http://doi.org/10.6691/NSJ.202009_44\(3\).0002](http://doi.org/10.6691/NSJ.202009_44(3).0002)
- 衛生福利部國民健康署（2023年12月23日）。吃進健康，高齡營養新食代。 <https://health99.hpa.gov.tw/material/8279>