

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

在均衡飲食原則下改變食物的質地和黏稠度，
使進食量達到需求，避免營養不良的情況發生



◆ 適用對象

1. 中風
2. 運動神經元疾病
3. 多發性硬化症
4. 巴金森氏症
5. 腦性麻痺
6. 頭部創傷
7. 頭頸部手術

◆ 飲食原則

吞嚥困難之食物製備

1. 【改變食物質地】

選擇較軟的食物，將食物煮軟或切細碎，例：稀飯、菜泥、水果泥等

2. 【增加食物黏稠度】

可使用果膠、澱粉類食物(地瓜粉、太白粉)、吉利丁或商業增稠劑
(快凝寶、吞樂美)增加黏稠度

3. 【少量多餐】

除了正餐外，可補充五穀粉、麥粉、杏仁粉等易消化之食物當點心

4. 【避免提供以下食物】

- 易噎、不易吞嚥或太鬆散的食物，如糕餅類、乾麵包、湯圓糯米
- 避免纖維太長及有籽有核的食物，如堅果、乾果
- 避免質地不同食物的混合，如含有果肉的優格、湯裡有菜有麵，
避免太稀的食物，以減少噎咳的危險，如果汁、運動飲料，建議
做成細碎、泥狀等質地

◆ 用餐時須注意

1. 採坐姿或搖高床頭 45-60 度，且頭偏向健側，保持下巴與桌面平行
2. 每次送入口中的食物分量少一點，咀嚼後多吞嚥一次，以清除口腔
內的食物，嘴巴有食物時不要說話
3. 餵食時，食物應置於口中的健側，繼續餵食之前要檢查口腔，確定無
食物時，才可以繼續餵食
4. 餵食過程中若發生咳嗽，應停止餵食，休息 30 分鐘後再試；若屢次
發生，應停止餵食，經由醫師或語言治療師評估
5. 待吞嚥順暢無噎咳，才可進食含水量高的食物
6. 用餐完畢，維持坐姿 20-30 分鐘