

# 細泥飲食

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

## ◆ 目的

本飲食可提供吞嚥困難的病患，經由口腔進食得到足夠的營養

且避免因食物中的液體造成噎食

## ◆ 適用對象

吞嚥困難的病患

## ◆ 飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，供應足夠熱量及各類營養素
2. 避免選用口感粗糙、質地較硬的的食物如全麥餅、西洋芹菜、堅果或碎果仁、含核桃的蛋糕等
3. 使用能保持食物濕潤的烹調方法，如蒸、煮、燜等，便於較易將食物切碎和攪磨，亦可加入適量的高湯、牛奶、果汁或商業配方以增加食物的味道及營養價值
4. 製作糊狀的食物時，須先將食物完全煮熟再攪磨，仍有顆粒或有渣，可用篩子過濾
5. 可使用食物增稠劑(food thickener)，讓混合食品的質地變得較黏稠、平滑

## 6. 食物增稠劑

(1) 麥粉、嬰兒米粉、糙米粉、太白粉（芲芡）、馬鈴薯泥、  
洋菜粉、吉利丁等

(2) 商業配方：快凝寶、紅牛增稠配方、三多增稠配方

### ◆ 注意事項

- 菜色宜區分主菜、半葷、青菜，建議各自切碎，勿混合同時攪磨
- 視食材的水份含量、調整湯汁使用量，以利研磨
- 放入攪打機內攪打 30~60 秒，取出後以容器或湯匙進行塑型
- 若無法形成泥狀須添加增稠劑；或含水量較高的食物可挑選太白粉或馬鈴薯、山藥等食材一起烹煮

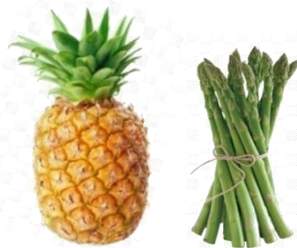
應避免之食物



過老或含筋的肉類



纖維過多的蔬菜水果



油炸食物



乾豆類、堅果類



可選擇之食物



牛奶果汁



豆漿

稀飯



軟爛麵條

餅乾

(泡水/牛奶)



豆花布丁



海綿蛋糕



蒸蛋

