



高齡衰弱症的營養



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2022/10 制訂、2023/06 修訂

一、老年人衰弱症的診斷工具

65 歲以上長者，在沒有刻意減重的情況下出現以下：



圖：衛生福利部

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱期

衰弱伴隨著營養不良及體重減輕，所以最重要是避免肌肉的流失，熱量攝取一定要足夠，均衡攝取六大類食物。

二、衰弱營養原則：

足夠的營養攝取對高齡長者很重要，國民健康署推薦**三好一巧**新觀念「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」以及「吃得巧」。

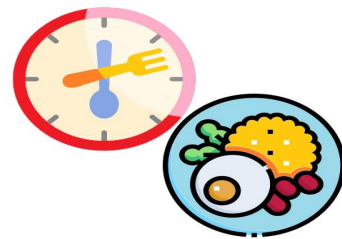
吃得下：善用烹飪助咬吞



調整烹調方式及食物質地，讓高齡者好吞、好咬、吃得下

圖：<https://www.flaticon.com/>

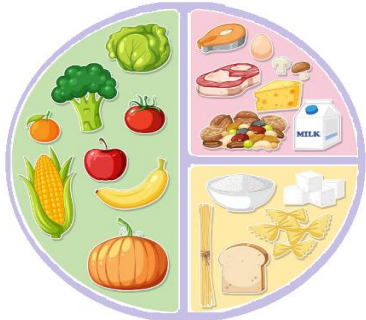
吃得夠：少量多餐盡量吃



建議高齡者以少量多餐方式達到一日所需熱量及營養

圖：<https://www.flaticon.com/>

吃得對：每天吃足 6 大類



建議依照「我的餐盤」
滿足日常所需營養

圖：<https://www.flaticon.com/>

吃得巧：天然調味共享食



家人、親友陪伴用餐
提升高齡者食慾

圖：<https://www.flaticon.com/>

1. 攝取足夠的熱量與蛋白質

- (1)一般長者：蛋白質攝取量 **1~1.2 公克/每公斤體重**。
- (2)有急性或慢性疾病(住院中、衰弱、骨折、中風、壓瘡等)：蛋白質攝取量 **1.2~1.5 公克/每公斤體重**。
- (3)慢性腎衰竭：蛋白質攝取量 **0.6-0.8 公克/每公斤體重**。
- (4)營養不良狀況：蛋白質攝取量 **2 公克/每公斤體重**。

2. 攝取足夠的液體

- (1)老年女性**至少攝取 1.6 公升液體/天**，老年男性**至少攝取 2 公升液體/天**。建議老年人每天可以喝 6~8 杯水（每杯為 240 毫升）。
- (2)加強長者攝取足量液體的機會，可依據長者的喜好來提供適當補水的液體，包括：蘇打水、茶、咖啡、牛奶、果汁、湯及運動飲料等。

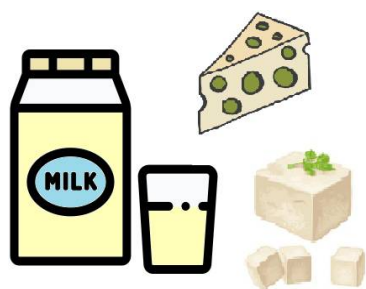
3. 攝取適當維生素 D₃

- (1) 骨質疏鬆症的高齡者每日應攝取 1000 毫克鈣質，800IU 維生素 D₃，維持肌肉骨骼健康。

三、國民健康署的飲食建議

將簡單的均衡飲食概念落實在生活中，「我的餐盤」每餐比例 6 口訣：

每天早晚一杯奶(乳品類)：每日 1.5-2 杯(240 毫升)



若無法攝取乳品者(素食者或乳品過敏者)，建議從其他高鈣食物補充(如豆干、傳統豆腐、芝麻或深綠色蔬菜)

圖:6B 製作

每餐水果拳頭大(水果類)：每天 2 份水果



1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，選擇在地、當季、多樣化。

圖:6B 製作

菜比水果多一點(蔬菜類)：每天至少吃 1.5 碗青菜



1. 選擇當季且 1/3 深色
2. 1 份蔬菜:100 公克生菜:1/2 晚熟菜。

圖:6B 製作

飯跟蔬菜一樣多(全穀雜糧類)：



1. 三餐以全穀類為主食
2. 至少 1/3 為未精製全穀雜糧

圖:6B 製作

豆魚蛋肉一掌心(豆魚蛋肉類)：一餐一掌心



蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，但應避免加工肉品

圖:6B 製作

堅果種子一湯匙：每餐一湯匙



每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量或三茶匙(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。

圖:6B 製作



健康靠運動均
衡營養顧健康



我的餐盤均衡
飲食銀髮篇



我的餐盤均衡
飲食衛教



老年飲食與營養
營養素需求及來源

影片來源:國健署 YT

參考資料：陳慧君、黃素華、鄭金寶、楊榮森(2015)·年老衰弱症的營養處置·台灣醫學，19(5)，534-541。

洪窈淇、劉香蘭(2022)·衰弱症與飲食模式之回顧·北市醫學雜誌。P1-11。

衛生福利部(2017)·高齡營養新食代「吃的下、吃的夠、吃得對」最幸福

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-37658-1.html>

QR Code 來源:衛生福利部國民健康署

製作單位:護理部 6B 護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 1417