



老年人的營養

◎基隆長庚營養治療科營養師 吳淑美

拜醫療科技的發展之賜，人類的平均壽命延長，全球邁入高齡化社會的國家也越來越多。老化人口的增加，使得我們對於老年人的醫療期望不僅只是延長生命，還有提升自我照護品質的課題。如何提供老年期的營養支持，使其獲得更好的生活品質將是我們下列所要探討的。

依老年期的體組成變化來談營養需求，瘦體組織的多寡影響到身體對能量的需求是屬於正向關係，當瘦體組織越少，對能量的需求也就相對減少。這可以說明為何老年期的能量需求不需要像成年人一樣高。

依器官功能的變化來談營養需求，老年期因味蕾減少、味覺神經末端的退化與嗅覺閾值的改變易影響其食慾；而唾液分泌減少及食道的改變影響其吞嚥；腸道器官的退化與咀嚼能力下降影響其吸收，種種因素皆致使老年人因其生理變化導致熱量攝取不足；所以，如何避免老年期因這些因素所產生的營養不良是值得關注的。

下列我們針對老年人的生理變化來探討所需的營養分析：

* 熱量

一般成年人若體位標準，活動量正常，建議每日每公斤體重熱量需求約 30 大卡。而老年期的熱量需求依瘦體組織的減少而減少，基礎代謝率在 20 歲過後每增加 10 歲，熱量需求約減少 2%。依國人膳食營養素參考攝取量，一般在無特殊狀況下的 51 至 75 歲之男性每日所需熱量為 1700~2500 大卡，女性每日所需熱量為 1400~2000 大卡；71 歲已上男性每日所需熱量則降為 1650~2150 大卡，女性則降為 1300~1700 大卡。

* 蛋白質

蛋白質的需求也依瘦體組織的減少而降低，由一般成年人的每日每公斤需要量為 1 到 1.2 公克減至每日每公斤 1 公克即可。若有其他慢性疾病則建議與營養師討論適合的蛋白質攝取量。

* 醣類

足夠的醣類（碳水化合物）攝取可以避免身體利用蛋白質來提供熱量，且在食物的選擇上多攝取全穀根莖類，除了含有豐富的醣類之外，其富含的維生素、礦物質與膳食纖維對人體有更多的益處。但值得注意的是，若患有腎臟疾病者不建議食用全穀類，改以精緻白米飯或低氮澱粉作為醣類來源即可。



* 脂肪

脂肪的攝取著重於質與量的選擇，膽固醇只存在於動物性食品中，因此須避免動物性脂肪的攝取造成心血管的負擔，建議選用單元不飽和脂肪較高的植物油，例如：橄欖油、葵花油、花生油等…；老年期亦因消化酵素分泌不足影響，脂肪攝取的比例勿過高，避免造成脂肪痢。

* 維生素

維生素B1與B2的需求與熱量成正相關，依據食品衛生處最新發表老人營養健康狀況調查結果顯示，目前老年人的平均攝取維生素B1、B2及葉酸皆達攝取量，唯地區個別化差異，有些許攝食不足之情況，因此建議多攝取富含維生素B1的食物，例如未精緻化的全穀類為宜；維生素B2建議可攝取奶類補充；葉酸則可多攝取蔬菜及菇類等。老年期亦因消化液分泌的減少而影響維生素B12的吸收造成缺乏症，須特別注意。皮膚的老化與賀爾蒙的改變易造成維生素D生成不足而造成其缺乏症。

* 礦物質

老人營養健康狀況調查結果顯示，老年人鈣的攝取仍未達到國人膳食營養素參考攝取量的建議量，且女性易因女性賀爾蒙的分泌減少而導致骨質疏鬆症，行政院衛生署建議每日鈣的攝取量應達1000毫克，即每日建議低脂奶類攝取1.5~2杯。鐵的需要量每日建議攝取量須達10毫克，但需考慮到老年人因其消化道的退化可能導致的缺乏症。避免因味覺退化導致對鈉的依賴性過高而影響血壓的控制，建議可多使用蔥、薑、蒜提味。

* 水分與纖維質

老年人常因為行動不方便或不想跑廁所而減少水分的攝取，易導致脫水及

尿路感染的風險，行政院衛生署新每日飲食指南建議每日應喝水2000C.C.。纖維質的攝取每日建議量須達25~35公克，即每日蔬菜量須達3~5碟。

生命期中的每一個階段所發生的生理變化，包含成長、體組成的改變與賀爾蒙的影響，對營養需求都有些許的不同，但不變的原則是供給其各個階段足夠的熱量及營養是必須的。老年人常因前述的器官功能退化造成熱量攝取不足，針對食材的選用與處理方式可多選擇軟質食物與切碎食物質地，以降低食用上的困難度，或選用市面上的特殊營養品來補充熱量，以維持營養需求亦是不錯的方式。◆

活動布告欄

「突破逆境、彩繪人生」 ～江子翠捷運站口足畫藝聯展

本院為積極關懷弱勢族群，長期聘任15名口足畫家，每月提供1~3幅畫作給本院收藏，迄今已收藏1000餘幅畫作。口足畫家是一群身體嚴重殘障的藝術畫家，畫家們多因先天畸形、疾病或遭受意外重創而喪失雙手功能，進而以口或足持筆作畫。為將這些富有生命力的作品及畫家的小故事傳達給社會大眾，將於101年11月2日至11月29日於江子翠捷運站藝文廊辦理「突破逆境、彩繪人生～口足畫藝聯展」，讓更多民眾能看見口足畫家積極面對人生逆境的精神。

