

家中老寶貝， 「食」在擔心

◎林口長庚營養治療科營養師 邱怡文



看 著進出醫院的人，發現老年人數相當多。隨著醫療進步，國人平均壽命逐漸增加，這也意味著老年人口的比例越來越多。根據世界衛生組織之定義，一國 65 歲以上人口超過總人口 7% 時，即進入高齡化社會，超過 14% 時為高齡社會，如果超過 20% 則為超級高齡社會，而台灣即將進入高齡社會。照顧老年人常遇到的營養問題就是咀嚼不良或吞嚥障礙，但有個被遺忘的情形是慢性營養不良。在病房時與長輩聊天，詢問平常的飲食情形，長輩總是笑笑地說，老了吃不多了，牙齒也不好所以咬得動的東西也不多，常常就是簡單的稀飯配點醬菜或是煮個麵條就解決一餐。聽到這樣的飲食內容讓人擔心起營養怎麼足夠。

想要讓老年人增加進食或提高營養補充，就要針對影響進食的原因調整。常見的原因如：咀嚼功能障礙、吞嚥困難、味覺改變等。因缺牙或牙齦萎縮而造成的咀嚼功能不良，往往讓老年人排除不易咀嚼甚至會刺激口腔疼痛的食物。所以試著將固體食物經由剁碎、絞細的方法製成不需過多咀嚼即可吞嚥的餐點，搭配適合的烹調方式來幫助進食。

美食也應講究顏色的搭配，盡量讓各道菜色有所區隔，加上好的盤飾技巧來增加食慾。吞嚥困難亦是造成老人營養不良或吸入性肺炎的原因。當長者吞嚥固體或水分含量較少的食物時，如果容易噎到，這些可能都是吞嚥功能減退的現象。對於吞嚥困難的長者，提供濕潤的食物：利用醬汁、奶油、勾芡等來增加食物的潤滑性，在製作時可使用太白粉或根莖類，如：馬鈴薯、山藥泥或是市售商業配方來提高稠度，以避免因進食不當而造成噎食。若調整食物質地或稠度仍無法順利進食，建議放置灌食管以提供完整的營養同時也減少吸入性肺炎的發生。味覺改變也是一種退化，相同的烹調方式吃起來可能再也不同，所以試著改變原有的烹調習慣，增加點創意，利用不同的食材風味來增加味覺的刺激，或許會有意想不到的效果。

吃是每天都需要做的事，如果無法提供長輩安全的進食方式及充足的營養，身體健康可能就容易出現問題。定期評估老年人進食量及吞嚥情形，可提早發現營養問題，避免嚴重營養不良情況發生。⊕