

# 吞嚥困難飲食原則

## 一、何謂吞嚥困難：

1. 難以下嚥食物或飲用液體。
2. 無法正常咀嚼或吞嚥。

## 二、吞嚥困難徵兆：

1. 感覺食物卡在喉嚨，難以吞嚥。
2. 進食時常出現咳嗽或噎咳情況。
3. 食物會殘留在口腔中。
4. 明顯流口水，特別是在用餐時。
5. 吃東西後會從咽喉處發出聲音。
6. 不明原因發燒、反覆性肺炎。
7. 沒有食慾或體重減輕。

## 三、避免攝取食物：

容易噎到食物是液體食物，如茶、果汁、清湯、牛奶…等。

## 四、適合嚐試食物：

稠度較高液體食物：勾芡濃湯、奶昔、優格、水果泥、冰淇淋…等。

軟質固體食物；豆腐、肉丸、布丁、蒸蛋…等

可使用食物增稠劑，改變食物性質與形狀，調成適合吞嚥困難者。

## 五、食物嚐試步驟：

階段別	第一階段	第二階段	第三階段
建議食物種類	嬰兒米/麥糊 水果泥 加增稠劑清 湯..等食物	濃粥 蒸蛋 布丁 優格 冰淇淋	濃稠狀食物 註： 1. 體重是否減重。 2. 蔬菜及水份是否 攝取足夠。

註：1. 食物種類及進展，需視個案狀況調整，可詢問醫護專業人員

2. 請先確認患者腸道功能

## 五、進食原則：

1. 除了注意選擇合宜質地食物，整體營業要足夠，每天均衡攝取六大類食物。
2. 建議少量多餐，長期觀察進食量為建議量 1/2 時或體重減輕情況，可選擇高濃度的營養配方補充。
3. 要神智清楚時才進食。
4. 進食時坐直身體，頭部向前俯，進食後勿熙上躺下，應保持坐姿最少一小時。
5. 每次進食以一小匙為宜，待完全吞嚥後再繼續下一匙。
6. 進食後，要立即清潔口腔，並檢查是否有殘留物。
7. 若有異常情況(如:喘氣、咳嗽…)發生停止進食，嚴重時儘速就醫。



參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊  
2. 衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫

護理人員告訴我有關於『吞嚥困難飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂