

# 照顾晚期病患 的 营养指南



SINGAPORE  
**HOSPICE**  
COUNCIL

新加坡慈怀理事会

第二版

“我没有胃口”



“我没有胃口”是许多晚期病患常说的一句话。

普遍的原因包括：

- 味觉和嗅觉的改变
- 药物和治疗的副作用
- 便秘
- 疾病本身所导致 - 例如：癌症、器官衰竭、晚期失智症等
- 缺乏疾病症状管理所导致的不适，例如：疼痛、气喘、神志不清等
- 口腔不适例如：口干、牙龈肿痛、鹅口疮
- 牙列问题
- 咀嚼或吞咽有困难
- 化学失衡
- 情绪有关的因素

## 🍷 吞咽困难

这是因为食道肌肉退化或不协调所导致。提早发现以下的症状有助于评估并实施适合的管理措施以减低哽噎风险。

如发现以下症状，请即刻通知医生或护士：

- 在吞咽时或吞咽后经常清喉咙、咳嗽或哽噎
- 饮水后或即使不在进行任何活动时，喉咙发出“咕噜”的声音
- 在进食的时候长时间咀嚼并且在吞咽后还有食物残留在口腔内
- 拒绝吞咽
- 每汤匙的食物必需吞咽好几遍
- 在进食时或进食后感到气喘
- 感觉有食物卡在喉咙
- 饮食的分量比平时摄取得少
- 经常流口水或在进食时，食物从嘴里掉出
- 体重下降



其中一个因吞咽障碍所导致的普遍病发症是吸入性肺炎。它是因为食物进入呼吸道而引起的肺炎。





## 提高营养的摄取和 改善用餐的体验

在新加坡，食物被视为是一种关爱的表现。因此，看见至亲身体重不断下降或无法享用我们精心为他们准备的食物时或许会让我们感到难过。虽然我们无法根治所有导致食欲差和体重下降的病因，我们能够尽量改善患者的营养摄取，让病患感到更加舒适并且提高他们的生活素质。这包括：

### 1. 接受病患对食物爱好的改变

- 您的至亲过去可能偏爱某种食物，但他们的口味可能改变，过去热爱参峇辣椒酱的至亲可能现在比较喜欢白粥淡菜。
- 试着聆听您的至亲，观察他们对饮食方面的反应，并且听取他们的意见。

### 2. 协助与配合至亲的步伐

- 进食对于晚期病患的至亲来说也许是一件费力的事。因此，您的至亲不需要一次过把所有的食物吃完。他可以间中休息，慢慢地把餐用完。
- 确保食物在完全吞咽后才喂下一口。
- 在喂食期间分段提供少许液体给患者饮用。这能帮助清除残留在口腔内的食物。
- 从患者的肢体语言来断定所需的喂食分量。强行喂食会让自己（看护）和至亲（患者）感到难受也有可能导致疼痛或不适。

### 3. 保持口腔清洁卫生

- 在餐前和餐后清洗假牙。
- 每天使用超纤细软毛牙刷刷牙。
- 定时漱口能助保持口腔清新。将半茶匙的食盐溶于四杯温水中就能方便地在家里制造天然的漱口液。
- 如果观察到口腔出现溃肿，或有红白斑块，有可能真菌感染所导致。在这种情况下，请即刻通知医生或护士。



- 在床边放置配有吸管的小水壶，并装入患者爱喝的饮料能鼓励他们补充水分。或者为他们提供一个小喷雾瓶方便他们保持口腔湿润。
- 如果您的至亲无法喝水或吞咽，可以使用口腔拭子清洗他们的口腔，并且为他们涂抹口腔保湿剂，为他们保持口腔清洁与湿润。

#### 4. 让用餐更加愉悦

- 在灯光明亮和舒适的环境用餐，例如：在亲朋好友的陪同下进食，或在进食的时候播放一些柔和的背景音乐。
- 若有需要，为您的至亲在进食时佩戴眼镜，让他们能欣赏到菜色。
- 安排把菜肴与餐具放在垂手可得之处。
- 鼓励至亲下床，在餐桌上进食。
- 帮助病患在椅子上维持良好的坐姿，或调高他们在床上的姿势。鼓励他们在进食后坐上至少30分钟。



#### 5. 使食物看起来更诱人

- 用自然、相衬颜色的食材做出一道菜，例如：把切粒的红萝卜加入薯泥，并用西兰花做点缀。

#### 6. 增加每一口食物的价值

- 准备高卡路里和高蛋白质的食物，例如：添加麻油或鸡蛋。如果您的至亲吞咽有困难，可以考虑为他们提供液状食物如豆浆，水果奶昔或雪糕等。

#### 7. 少吃多餐

- 鼓励您的至亲决定几时想进食或想吃些什么食物。
- 一天5至6个小餐相比平常的3个大餐也许比较容易让患者接受。

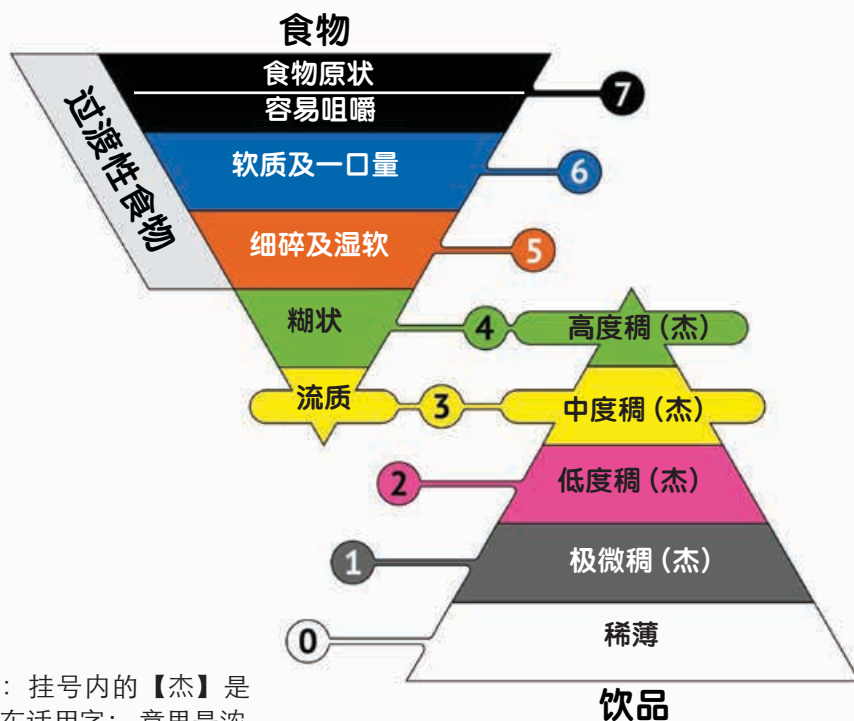


## 8. 为面对喂食、咀嚼或吞咽障碍的病患提供适合的食物浓稠度（参考附件1和2）

- 语言治疗师会在诊断后提出适合患者的食物质地及液体浓稠度方面的建议（参考以下图表）。

### IDDSI框架

定立全球公认的食物质地及液体浓稠度定义，以提升吞食障碍患者在进食过程里的安全性。



## 附件1



### 液体浓稠度

如果您的至亲面对吞咽上的困难，您或许可以考虑调整进食液体的浓稠度。这些液体包括清汤、流状甜品和粥。由于较稠的液体流动的速度比较慢，您的至亲在吞咽时能更好地掌控它。这么做虽然无法完全避免呛到或将液体不小心吞入肺中，但相信风险会相对减少。

大多数药房都有售卖粉状的浓稠剂。想取得理想的浓稠度，请跟据浓稠剂包装上的指示进行调制。切记，有些浓稠剂不能够让液体长时间保持在高浓稠的状态。因此，请在喂食前再次确认液体的浓稠度。若有需要，能够为患者提供药水，或把药丸压碎后参入适当的浓稠剂才进行喂食。请和药剂师查询是否适合压碎药丸。

## 改变食物的质地

一般上，年长者或患者比较容易吞咽质地软或容易咀嚼的食物。因此在面对吞咽困难的时候，医护人员可能会建议改变餐饮的质地。不同的食物质地改变能被归类为以下。

### 1. 质地未经改变的食物(IDDSI Level 7)

食物大小在此等级不受限制，食物质地可以是硬、脆、干、有嚼劲的或多纤维的。需要咬才能把大块的食物弄成小块，并且通过咀嚼把食物嚼碎后进行吞咽。无需特别准备。包括有骨头、种子、果皮等食物。

例如：全麦面包、椰浆饭、饼干



### 2. 容易咀嚼的食物(IDDSI Level 7)

容易咀嚼，质地柔软的日常食物。选择能够安全咀嚼和吞咽的食物尺寸。食物大小在此等级不受限制。不包括高韧性、难嚼/耐嚼、高纤维、弹牙和坚硬的食物。

例如：猪肠粉、瑞士蛋糕卷、冰沙



### 3. 软质及一口量的食物(IDDSI Level 6)

质地柔软细嫩，没有液体分离现象。可被叉子、汤匙或筷子施压碾碎。吞咽前需要咀嚼。食物尺寸定为一口量。不大于15毫米 x 15毫米小块。

例如：一口量蒸鱼、捣碎的软包菜、切分好的蒸蛋



### 4. 细碎及湿软的食物(IDDSI Level 5)

质地软绵湿润，没有液体分离。只需极少量咀嚼。食物中可见小型团块，不大于4毫米宽，不长于15毫米。

例如：燕麦、质地柔软捣碎的饼干



### 5. 糊状的食物(IDDSI Level 4)

质地顺滑，不含团块。不需要咀嚼。一般用搅拌机处理。无法用吸管吸啜。有如高浓稠的液体。

例如：黑芝麻糊、慕斯、马铃薯泥



### 6. 流质的食物(IDDSI Level 3)

质地顺滑，没有“颗粒”，例如：团块，纤维，硬壳等。可用汤匙食用或可用杯饮用但无法用叉子食用。有如中度浓稠的液体。

例如：液状糊



扫描此处了解有关改变食物稠度的更多信息

## 🍴 食谱建议

糊状的食物 (IDDSI Level 4)	细碎及湿软的食物 (IDDSI Level 5)
早餐	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 燕麦糊</li> <li>• 米糊</li> <li>• 酸奶</li> <li>• 搅成糊状的豆浆或绿豆汤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 燕麦</li> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为4毫米宽，15毫米长：粿条，菠菜</li> </ul>

软质及一口量的食物 (IDDSI Level 6)	容易咀嚼的食物 (IDDSI Level 7)	质地未经改变的食物 (IDDSI Level 7)
早餐		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炒蛋</li> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：面线，粿条，猪肠粉，马来米糕 (Lontong)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 萝卜糕</li> <li>• 水粿</li> <li>• 猪肠粉</li> <li>• 涂有果酱的软面包</li> <li>• 有软内馅的包子</li> <li>• 印度薄饼 (Thosai)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炒米粉</li> <li>• 印度煎饼</li> <li>• 汉堡包</li> <li>• 三明治</li> <li>• 椰浆饭</li> </ul>

糊状的食物 (IDDSI Level 4)	细碎及湿软的食物 (IDDSI Level 5)
午餐	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 奶油浓汤</li> <li>• 蔬菜泥，例如：南瓜、红萝卜、玉米</li> <li>• 马铃薯泥</li> <li>• 加入肉酱，把肉或鱼一起搅成糊</li> <li>• 搅成糊状的日式茶碗蒸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为4毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 煮至软绵，切成细粒状的蔬菜，例如：花椰菜、西兰花、红萝卜</li> <li>- 印度扁豆咖喱和搅碎的配料</li> <li>- 搅碎的日式茶碗蒸</li> <li>- 肉碎</li> </ul> </li> </ul>
晚餐	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米糊</li> <li>• 马铃薯泥</li> <li>• 菜根泥</li> <li>• 奶油浓汤</li> <li>• 芋泥</li> <li>• 鹰嘴豆泥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 肉碎</li> <li>- 切细的菜叶或菜根</li> <li>- 鹰嘴豆泥</li> <li>- 粥（确保不稀薄）</li> </ul> </li> </ul>
宵夜或茶点	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 果冻</li> <li>• 奶昔</li> <li>• 慕斯蛋糕</li> <li>• 冰淇淋（若年长者需要进食高浓稠液体，请适当加入浓稠剂）</li> <li>• 原味酸奶</li> <li>• 冰沙</li> <li>• 芝麻糊或红豆沙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 黑糯米糖水</li> <li>- 软嫩的水果（捣碎）</li> <li>- 面包蘸咖啡（面包需要捣碎）</li> <li>- 美禄（若年长者需要进食高浓稠液体，请适当加入浓稠剂）</li> <li>- 水果酸奶</li> </ul> </li> </ul>

软质及一口量的食物 (IDDSI Level 6)	容易咀嚼的食物 (IDDSI Level 7)	质地未经改变的食物 (IDDSI Level 7)
午餐		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 嫩豆腐</li> <li>- 蒸鱼</li> <li>- 牧羊人派</li> <li>- 面线</li> <li>- 粿条</li> <li>- 豆干</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 嫩豆腐</li> <li>• 蒸鱼</li> <li>• 牧羊人派</li> <li>• 面线</li> <li>• 粿条</li> <li>• 豆干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水煮蛋</li> <li>• 烤鱼，例如：三文鱼</li> <li>• 咖喱/炖肉</li> <li>• 印度薄煎饼伴扁豆</li> <li>• 鸡排</li> <li>• 炸鱼</li> <li>• 炸鸡块</li> <li>• 米粉</li> </ul>
晚餐		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 酸辣汤（若年长者需要进食高浓稠液体，请适当加入浓稠剂）</li> <li>- 清蒸鱼片伴酱汁</li> <li>- 薄肉片伴绿叶蔬菜</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 酸辣汤（若年长者需要进食高浓稠液体，请适当加入浓稠剂）</li> <li>• 清蒸鱼片伴酱汁</li> <li>• 薄肉片伴绿叶蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 马来蛋豆腐拌花生酱 (Tauhu Telur)</li> <li>• 日式章鱼烧</li> <li>• 绿叶蔬菜</li> <li>• 蒸米浆糕</li> <li>• 鸡肉沙爹</li> <li>• 印度阿磅糕 (Appom)</li> </ul>
宵夜或茶点		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理以下食物时尺寸限定为15毫米宽，15毫米长：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 软嫩的水果</li> <li>- 芝士蛋糕</li> <li>- 班兰蛋糕</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 软嫩的水果</li> <li>• 芝士蛋糕</li> <li>• 班兰蛋糕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 清汤</li> <li>• 蛋挞</li> <li>• 花生煎饼</li> <li>• 千层糕</li> <li>• 迷你水果挞</li> <li>• 消化饼干</li> <li>• 咖喱角</li> </ul>

## 其他的重要考量：

1. 如果使用美禄或其他低浓稠液体软化面包或饼干，切记要沥干水分才能喂食。
2. 避免在一口量的食物里参杂质地不同的食物（例如：物体 + 液体）。这可能导致患有吞咽障碍的至亲面临进食的困难。例如，在喂食加入肉碎，菜丝的米粉汤时，请沥干米粉和配料，并且分开喂食肉碎和菜丝。同样的，分开喂汤，并且在有必要时加入浓稠剂调至适当的浓稠度。
3. 在喂食粥或燕麦时，残留在汤匙上的口水酵素将逐渐让食物变得更稀。因此，请从碗侧将食物舀起，避免使用进食的汤匙搅拌食物。



## 附件2

以下的食谱展现了如何让同一道菜改变至四种不一样的食物质地。一旦熟悉变化的过程，您就能把它运用在不同的菜肴里，应至亲的需要调至适合的食物质地。



## 姜炒酱油鸡配灯笼椒

### 材料

鸡胸肉，切丁  
 生姜  
 蒜头，去皮后切碎  
 小洋葱，去皮后切丁  
 红灯笼椒\*，去籽后切丁  
 青灯笼椒\*，去籽后切丁  
 食用油  
 酱清  
 黑酱油  
 糖  
 鸡汤  
 玉米粉勾芡  
 香菜

### 分量

2块  
 6片  
 2瓣  
 1个  
 半个  
 半个  
 1汤匙  
 1汤匙  
 ½茶匙  
 ¼茶匙  
 ½杯  
 把1汤匙玉米粉加入2汤匙的清水作为点缀

### 营养成分

食用份量数目： 2  
 食用份量： 313克

每食用份量 (313克)

含有：  
 卡路里： 290千卡  
 碳水化合物： 28克  
 蛋白质： 29克



## 调整食物质地的说明：

IDDSI Level	食物质地	说明
7	质地未经改变的食物 (烹煮前)	将鸡胸肉切丁至一口量的大小。
7	容易咀嚼的食物 (烹煮后)	去除姜片 and 较硬的佐料。确保鸡胸肉和灯笼椒烹煮至软绵并且容易被叉/汤匙边撕开或容易用叉捣碎。
6	软质及一口量的食物 (烹煮后)	去除姜片 and 较硬的佐料。确保鸡胸肉和灯笼椒烹煮至软绵并且容易被叉/汤匙边撕开或容易用叉捣碎。将鸡肉和灯笼椒切至尺寸限定为15毫米宽，15毫米长。
5	细碎及湿软的食物 (烹煮后)	去除姜片把食物加入搅拌器内搅拌至细碎质地。食物尺寸限定为4毫米宽，15毫米长。
4	糊状的食物 (烹煮后)	去除姜片，把食物加入搅拌器内搅拌至顺滑质地，并不含团块。必要时在搅拌的过程中加入酱汁调整浓稠度。

\*去皮后的灯笼椒比较容易咀嚼，能够改良为软质及一口量，细碎及湿软或糊状等的不同食物质地。首先，将灯笼椒放入沸水里滚5至10分钟，然后再浸泡在冰水中。冷却后，灯笼椒的皮便会轻易脱落。

### 烹调说明：

1. 先把油在不沾底锅里加热，并加入姜，蒜，葱及灯笼椒翻炒爆香。
2. 加入鸡块翻炒大约2分钟后，再加点酱清，黑酱油，糖和鸡汤提味。然后继续翻炒至均匀为止。
3. 盖上锅盖，用中火焖15分钟。偶尔拌一下避免烧焦。
4. 接着，慢慢倒入芡汁让汤汁浓稠一点。
5. 若选择食物原状餐，撒上香菜点缀便可上菜。

## 菠菜蒸蛋豆腐

材料	分量
中型鸡蛋	2个
日式豆腐（切至薄片/搅拌）	半盒或150克
菠菜	100克
胡椒粉	1/4茶匙
盐	1/4茶匙
麻油	1/2茶匙
鸡汤	1/4杯

### 调整食物质地的说明：

IDDSI Level	食物质地	说明
7	质地未经改变的食物(烹煮前)	将日式豆腐切成薄片。
7	容易咀嚼的食物(烹煮前)	将日式豆腐切成薄片。
6	细碎及湿软的食物(烹煮后)	将日式豆腐切成薄片，食物尺寸限定为15毫米宽，15毫米长。
5	细碎及湿软的食物(烹煮后)	将日式豆腐搅碎。
4	糊状的食物(烹煮后)	先将日式豆腐煮熟，再将豆腐和蒸蛋一起搅拌。然后进行步骤6。

### 烹调方法：

1. 将锅加满水，再加入2滴食用油。把菠菜加入沸腾的水中烫3分钟（或至软嫩）。再把烫熟的菠菜切成粗粒。
2. 将菠菜和鸡汤一起搅拌至滑顺的质地。
3. 把鸡蛋打入碗中。测量1/4杯的清水再加入碗里。之后加入盐，胡椒粉和麻油提味。把碗里的材料打均匀。
4. 把豆腐放置在一个深碗里，再倒入打好的蛋浆。
5. 将豆腐和蛋浆蒸大约10分钟或至蛋浆凝固为止。在蒸的过程中必需把深碗一部分盖上。
6. 最后将菠菜倒上豆腐鸡蛋，并把菠菜铺平。蒸多2-3分钟即可趁热上菜。

### 营养成分

食用份量数目： 2  
食用份量： 201 克

食用份量（201克）含有：

卡路里： 139千卡  
碳水化合物： 6 克  
蛋白质： 11 克

## 柿子薏米甜点

### 材料

熟柿子（去皮）  
薏米  
蜂蜜

### 分量

1个  
100克  
1汤匙

### 调整食物质地的说明：

这个甜点需要经过搅拌的过程，因此任何人都能享用。荷兰薏米淀粉含量太高，不容易搅成糊状，请避免使用。



### 烹饪说明：

1. 将薏米煮至软嫩。留下部分的薏米水备用。
2. 把柿子搅成糊状，确保质地顺滑，不含团块。将柿子泥放入冰箱备用。
3. 将薏米和蜜糖一起搅拌，再把成品倒入甜点杯或碗里。需要时加入适量的薏米水以确保质地顺滑，不含团块。
4. 将冷却后的柿子泥铺在薏米糊上。
5. 冷热均可食用。

### 营养成分

食用份量数目： 2  
食用份量： 130 克

食用份量（130克）含有：

卡路里： 261千卡  
碳水化合物： 56 克  
蛋白质： 8 克

## 冰沙

### 香蕉肉桂豆奶昔

材料	分量
香蕉 (大)	1条
豆浆* (或高钙豆浆)	250毫升
蜜糖	2汤匙
肉桂粉	1小撮

### 甜冰沙

材料	分量
蜜瓜	100克
芒果 (去皮切丁)	1个
牛奶* (或全脂牛奶)	50毫升

### 奇异果奶昔

材料	分量
奇异果 (去皮)	1个
原味酸奶* (或全脂酸奶)	10克
蜜糖	1汤匙
冷水	50毫升
碎冰	½杯

### 橙色冰沙

材料	分量
木瓜	20克
橙 (去皮, 去籽)	½粒
原味酸奶* (或全脂酸奶)	15克
蜜糖	1汤匙
柠檬汁	1茶匙

### 准备步骤:

1. 将所用的食材搅拌至顺滑。
2. 最好乘冷饮用。冰沙能存放在冰箱内, 但建议现做现吃, 否则味道和营养会随着时间流失。

\*在改良流状液体食物质地时, 能通过增加或减少液体的分量控制冰沙的浓稠度。这个食谱可能不适合需要液体进食的病患食用。如果需要更多的详情, 请和您的语言治疗师查询。

---

版权所有©2019 新加坡慈怀理事会

手册部分内容经许可使用。由陈笃生医院语言治疗部以及营养与营养学部门提供。

第二版, 2023年10月

于2019年5月首次出版:

新加坡慈怀理事会  
535 Kallang Bahru, #03-09  
GB Point, Singapore 339351  
Email: info@singaporehospice.org.sg  
Web: www.singaporehospice.org.sg  
Tel: 6538 2231

免责声明: 此手册仅供参考, 并不能取代专业的建议。请浏览我们的网站了解最新资讯。



电子版书籍可在singaporehospice.org.sg/e-library下载

