

食物質地調整



許多看護者發現，他們幫助的病患不願意或無法食用健康飲食，原因是咀嚼、吞嚥方面出現問題、假牙不合嘴或者出於其他原因。Home Alone AllianceSM (獨居聯盟) 特殊飲食系列的這段視訊展示了一些方法，可用來烹製較軟、更容易食用且不會變成液狀的食物。調整食物的質地是一種重要技巧，既能強化病患的營養，又適合家庭的常規飲食。

重要的是先要確定問題的原因。諮詢醫療服務提供者、牙科醫生或言語治療師，讓其進行評估。作業治療師可能會推薦有用的餐具和裝置。飲食學家可以幫助您查明哪些食物最適合病患的情況。請記住，質地僅僅是食物吸引力的要素之一；還要關注口感、溫度和氣味。

調整質地的飲食

一種常見的調整質地飲食是機械性軟食。這是一種加了些限制條件的常規飲食，如不吃硬肉、帶果膜或硬皮的新鮮水果、生蔬菜和硬面包卷。

泥狀食物是一種限制性更強的飲食，其中包括黏稠度類似土豆泥的食物。僅僅因為食物呈泥狀，並不代表它們不好吃。您可以像普通飲食那樣在其中添加調味品（當然要記得限制鹽分和糖分）。攪拌機或食物加工機可以方便地把食物變成泥狀。

請勿吃乾、硬或難嚼的食物。即使加了肉塊或蔬菜塊的湯也可能很難吞嚥。許多食物是自然軟食，可以透過一些方法使通常難以咀嚼的食物變軟。例如，用蒸的方式烹製花菜或胡蘿蔔之類的蔬菜，請勿用油炸。切碎、搗爛食物或者將食物變成泥狀，可以讓食用者更方便地吞嚥。手頭準備好一些優酪乳、蘋果醬、布丁、豆腐和其他類似食物作為營養速食。

補水

務必要確保病患充分補水。如果病患喝水、茶或其他較稀的液體比較困難，那麼補水問題就很棘手。略微濃稠的液體可以讓人在口中更方便地控制和吞嚥，同時不出現問題。用已經加稠的果子露來代替普通果汁。在果汁中添加天然增稠劑，如蘋果醬或水果泥。要使湯增稠，可加入搗爛的土豆片、嬰兒米粉或蔬菜泥。您還可以嘗試商用增稠劑；務必要遵照說明來實現恰當的黏稠度。

留出時間和空間，使用餐變得充滿樂趣且令人放鬆，這樣可以促進食物攝入。在此過程中，要實現恰當的吞嚥，

最佳姿勢是在餐桌旁或者在一個舒適的椅子中坐直，而不是躺在床上。僅僅在食物選擇或烹製中做出一些微小的變化，就可以做出較軟、水分豐富且易於咀嚼的食物，以及令人滿意、方便飲用的飲品。調整食物質地可以使用餐壓力變小，讓人更加享受。

其他資源用英語

肌肉萎縮症學會提供相關食譜和建議，讓吞嚥變得簡單，具體見：https://www.mda.org/sites/default/files/publications/Meals_Easy_Swallowing_P-508.pdf。

範德堡大學提供關於調整質地飲食的資訊，具體見：<https://www.mc.vanderbilt.edu/documents/cqa/files/Modified%20Diets%20Handouts.pdf>。

Alberta Health Services (Alberta健康服務) 為支援性生活服務機構提供烹製調整質地食物的指南，具體見：<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-slides-preparing-texture-modified-foods-a-training-program-for-supportive-living-sites.pdf>。這些指南對家庭用餐也能帶來幫助。

Winnipeg地區衛生局針對增稠液體提出了相關建議和簡單的食譜，具體見：http://www.wrha.mb.ca/extranet/nutrition/files/ClientEd_Texture_ThickFluids%20-%20Disclaimer.pdf。

美國言語語言聽力學會的一份指南中討論了吞嚥問題，具體見：<https://www.asha.org/public/speech/swallowing/SwallowingAdults.htm>。

由於窒息或吞嚥事故會帶來危險，因此務必要諮詢醫療服務提供者在這種情況下應當採取什麼措施，並準備好電話在必要時致電911。花一些時間查看美國急診醫師學會提出的這條建議：<http://www.emergencycareforyou.org/emergency-101/choking-heimlich-maneuver/#sm.0000jdj5r113xeey1ptvpse8hjb2j>。

AARP公共政策研究所
由Carol Levine、聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供