

應對食慾不振



幫助年長者改變終生形成的進食習慣，選擇健康、均衡的飲食，這是一件困難的工作。當過去一直喜歡吃不同食物的年長者對進食失去興趣並拒絕食物時，同樣讓人感覺棘手。Home Alone AllianceSM (獨居聯盟) 系列的這段視訊展示了一些方法，家庭看護者可用來解決這個令人沮喪且有可能產生嚴重後果的問題。

儘管許多醫療專業人士對營養的擔憂基於導致疾病和肥胖的不健康飲食，但營養不良和厭食 (缺乏食慾或進食的願望) 導致年長者意外減重，這個問題同樣值得擔憂。儘管食物無保障——無法獲得充分食物或支付其費用——可能是一個重要因素，但許多人因為其他原因變得營養不良，包括疾病、抑鬱以及吞嚥或咀嚼問題。一些獨自生活的人 (甚至是那些過去經常做飯的人) 無法再獨居，因為他們發現這樣太累了，或者無法拿起平底鍋和切蔬菜。在提供幫助時，看護者可以做一些準備工作，讓病患完成最後的步驟，保持一定程度的獨立性。

務必要認識到，病患並不是因為對看護者憤怒或怨恨而拒絕食物。第一步是要針對這個問題諮詢醫療服務提供者，來瞭解問題是否與病患的疾病或藥物相關。例如，癌症、慢性肝病或腎病、失智或心力衰竭可能導致病患食慾下降。治療這些疾病的藥物可能會產生有害的副作用，造成病患噁心或者在其他方面影響食慾。

如果病患食慾下降缺乏醫學原因，那麼根源可能在於情緒原因，如悲傷、哀痛或抑鬱。可透過諮詢來解決這些問題。

在視訊中，飲食學家強調，食物不僅與營養有關。和其他人一起用餐 (尤其是密友或親屬)，這是最基本的人際互動方式之一。有時候獨自進食是必要的，但一有機會就要和其他人一起用餐。最好食用小份食物，因為這樣不會讓食慾不振的人感到不知所措。讓每樣食物在外觀上激發食慾，這同樣能帶來幫助。將食物放在顯眼的位置，這麼做也能帶來幫助。例如，拿出一碗水果 (如蘋果、香蕉或葡萄)，病患在經過時可以方便地抓取和食用。可利用本系列第1集和第2集視訊以及隨附指南中提到的資源，使應對食慾不振變得較為容易。

要強化每一餐的熱量和營養價值，嘗試這些建議：

- > 用牛奶來煮燕麥片，而不是用水煮。添加黃油或乾奶粉也是不錯的選擇。
- > 製作奶昔，添加一些額外的霜淇淋或水果。
- > 在土豆或肉中加入肉汁。
- > 在小份沙拉中加入切塊雞蛋。
- > 將小份食物作為營養零食。
- > 布丁、果盤或優酪乳是不錯的宵夜，可以增加熱量，但不會讓人失去食慾。即使您可能感到受挫和擔心，也要保持耐心和鼓勵的態度。開始的時候小口進食，慢慢過渡到大口進食和更加健康的用餐習慣。

其他資源

美國農業部針對為年長者選擇健康飲食提出了10條建議。儘管這些建議對所有年長者都有益，但其中一些觀點對食慾不振者尤其具有相關性。例如，文章中建議「讓用餐成為一種社交活動……邀請朋友和您一起吃飯，或者參加聚餐活動，頻率至少每週兩次。」文章還強調「吃東西的時候要考慮到您的牙齒和牙齦。如果您有牙科問題，咀嚼水果、蔬菜或肉比較困難，那麼要吃較軟的食物。嘗試吃熟食或罐裝食物，如不加糖的水果、低鈉湯或者罐裝金槍魚。」

另一個重要觀點：「確保食品安全。」飯量小的人可能會認為將吃剩的食物丟棄是浪費行為，但一些食物的變質速度超過其他食物。「請勿吃那些始終對年長者存在風險的食物，如未經高溫消毒的乳製品，以及生的或未燒熟的雞蛋、魚、肉或家禽。」

其他用英語建議可參考：<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet42ChoosingHealthyMealsAsYouGetOlder.pdf>°

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