

失智症患者日常生活照顧的飲食營養

輔仁大學民生學院營養科學系 駱菲莉 副教授
食品營養博士學位學程 林建淵 博士候選人

前言

獲得充足的飲食營養以維護健康、預防疾病是人類的基本人權，失智症患者也不能例外。造成失智的原因、患者呈現的狀況複雜、多元且多變，對照顧者而言極具挑戰。除了腦部因意外受創與損傷以致失智之外，失智症的發展與慢性疾病關係密切；失智長者也可能因年齡關係而有些慢性健康問題，因此在失智症患者的日常生活照顧工作，包括飲食營養的提供，都需要盡可能提供充足的營養、調整生活作息，改善既有的慢性健康問題，並避免其進一步惡化。本文首先說明一般老化過程帶給失智長者的健康問題與飲食因應對策，接著針對失智長者的特殊飲食需要提出建議，最後分享運用飲食於生活照顧的一些想法，希望能對讀者帶來助益。

一、健康高齡者的飲食營養需求

雖然失智不是老化必然的結果，但人體老化過程的許多生理與健康狀況變化，可能會催化認知功能的衰退。

1. 維護口腔牙齒健康，確保進食無礙

牙齒是骨骼系統的一部分，中高齡後的賀爾蒙變化促使骨質流失，連帶可能影響牙齒造成鬆動。台灣齲齒、牙周症狀盛行率高；這些狀況會使長者有缺牙、牙齦發炎、牙痛、牙齒動搖等問題而影響進食。工欲善

其事，必先利其器。為使長輩能舒服進食各類食物而得到充足的營養，讓長輩定期接受牙齒檢查、完成需要的治療、安裝義齒等，是家人與照顧者首先可以幫助失智長者完成的任務。

2. 身體組成改變，肌少肥胖風險上升，活躍生活遠離衰弱

當人們邁向高齡，身體因內分泌系統逐漸衰退，新陳代謝速率緩步下降。在食量不變、活動量未增加的情況下，身體的瘦組織(如肌肉、骨骼)量可能降低、流失，脂肪組織的量可能提高，高齡者可能出現四肢肌肉量減少、體脂肪率過高的問題，肌少症、體重過重、肥胖的風險上升。後續造成身體衰弱、行動力與生活自理能力減低、心血管疾病發生率上升等的問題。

為了對抗肌少症、體重過重與肥胖的問題發生，在飲食方面必須確保優質蛋白質攝取充足，同時配合在日常生活中有足夠的運動量。人的身體組成可以回應我們在生活中的行動與需求。當有足夠的運動需求，特別是負重式運動、阻力型運動，能啟動身體對肌肉、骨骼系統的需求；此時飲食中搭配足夠的優質蛋白質攝取，便能幫助身體生成運動所需肌肉、骨骼，同時降低體脂肪含量。運動還能帶動心肺功能的提升，一舉數得。

3. 口渴感覺衰退，計畫攝取水份保健康

高齡者的口渴感覺機制隨年齡上升而衰退，往往很久未飲水、身體缺水卻沒有口渴的感覺。有些長者有漏尿、擔心尿失禁的問題，會刻意減少喝水。然而高齡者因為身體的瘦體組織較少，水分含量也較低，有較多的機會需要服用藥物、代謝藥物，身體對水分的需求其實是很高的。如果飲水不足，會對身體器官帶來負擔。

原則上人體一天每公斤體重需要至少30 c.c.的水分，如果天氣炎熱、出汗多，水分需求會提高。如果長輩擔心夜裡要起床如廁影響睡眠品質，睡前可以減少飲水；但是白天時間最好能充分飲水，以滿足身體對水份的需求。水分的來源可以由白開水、牛奶、果汁、咖啡、茶、湯等各種飲品提供。建議照顧者要在一天中對長者的水分攝取應該要加以規劃與紀錄，方能確保長輩獲得充足的水分，維持身體正常代謝。

4. 身體機能老化帶來的營養缺乏風險，慎選食材與補充品

人體老化會造成維生素D、維生素B12缺乏的風險增高。原本人體的皮膚經由日曬，可以將膽固醇轉化自製維生素D；但皮膚老化後真皮層變薄，也使皮膚自製維生素D的能力變差。加上高齡者的肝、腎功能較差，維生

素D的活化成效降低，讓長者維生素D缺乏的可能性上升。維生素D除了可促進鈣的吸收利用，以維持骨骼健康，它對人體免疫系統調控、肌肉收縮活力等等都有助益。

為了改善長者維生素D營養狀況較差的問題，照顧工作者可盡量安排長者在陽光普照的日子到戶外活動曬太陽。台灣飲食富含維生素D的食材有限，飲食中魚類(海魚、淡水魚皆可)、蛋黃、豬肝、有添加維生素D的奶粉可以提供豐富的維生素D。

高齡者消化系統的黏膜組織衰退，使唾液分泌的R蛋白質、胃壁細胞分泌的內生因子蛋白質的量都減少。R蛋白質與內生因子都是我們消化與吸收來自食物的維生素B12時必需的蛋白質；它們的製造與分泌減少將使高齡者維生素B12的消化與吸收不良，進而導致缺乏可能性提高。高齡者胃酸分泌減少，胃受到細菌(如幽門螺旋桿菌)感染而發炎的機會增加，也是阻礙維生素B12吸收的因素之一。

維生素B12是紅血球細胞在生成分化階段、神經纖維髓鞘合成保護物質所需要的營養成分。維生素B12缺乏會導致巨球性貧血及周邊神經炎，本身就是促發失智症發展的危險因子。維生素B12的食物來源以動物性食物為主，例如：豬肝、紅肉、牡蠣、文蛤等，

植物性食物含量及種類很少，因此長年吃全素食長者的維生素B12缺乏風險較高。長輩接受健康檢查或就醫時，照顧者應請醫師評估其胃的健康情形、胃酸分泌的分泌狀況。如有需要宜適時補充。

5. 身體氧化壓力上升，全穀與多色蔬果展現保護力

人體藉著呼吸作用吸進氧氣，燃燒食物中的能源，供給身體代謝運作之需。氧化代謝過程偶有過度氧化的分子、自由基的產生；身體則具備由多種維生素、微量元素、來自植物性食物的植物化學成分合作而成的抗氧化防禦系統，可以協助清除自由基與過氧化物。然而當老化引起抗氧化防禦系統的衰退，使得抗氧化作用失衡，造成過氧化物堆積過多，則對身體造成氧化壓力。自由基與過氧化物連鎖的效應進一步破壞傷害身體各處的組織細胞，包括我們的心臟血管系統、腦細胞與神經組織、全身各種器官等等，可能是人體多種慢性病的起源之一。因此加強體內的抗氧化系統則為當務之急。

抗氧化防禦系統所需要的各種維生素、微量元素、植物化學成分來自我們飲食中的全穀雜糧、魚貝海產，以及各種顏色(白、綠、黃、橘、紅、紫、棕等)的蔬菜水果能提供豐富的維生素、礦物質與微量元素。植物性食物提供的植化素更是種類繁多，透過抗氧化的方式能對人體發揮抗氧化、抗發炎種種的益處。在各種可以預防失智的飲食，如

地中海飲食、麥德飲食、得舒飲食等，全穀雜糧與各種顏色的新鮮蔬果都是關鍵要角。

二、失智症患者的營養需求

失智症本身不會對人體造成營養需求的特殊改變。所謂對心血管健康有益的飲食，對腦部同樣有幫助。由於引起失智的發生與慢性健康問題，如：高血糖、高血脂、高血壓、體重過重及肥胖等代謝症候群狀況息息相關，因此無論就預防失智症的發生或延緩失智症的進展，依循預防代謝症候群、改善血糖、血壓、血脂的飲食原則是最佳策略。每個人的飲食規畫可能因家庭、生活型態、健康狀況而異；如果失智長輩已有代謝症候群或其他健康方面的問題，應該諮詢營養師，依照個人狀況仔細規劃飲食。

1. 健康飲食原則

一般健康狀況良好的失智長輩，其飲食需要從全穀雜糧主食、蔬菜、蛋豆魚肉、乳品、水果、堅果種子與油脂等六大類食物獲得完整的營養與熱量。(表1)提供讀者有關男性與女性長輩，在身體活動量不同的狀況下，每天六大類食物各需要多少分量。在準備每天的餐食時，我們可依照均衡分配的原則，將各類食物分配至三餐與點心中。

在規劃每一餐的飲食時，可以參考國民健康署積極推廣的銀髮族版「我的餐盤」(圖1)，便可以輕鬆地讓一餐的飲食達到充足又均衡的份量與比例。為了進一步達成預防或延緩失智的目標，主食類盡量多選擇

表1: 高齡者每日飲食指南中飲食六大類食物之每日建議攝取份數

| 年齡 生活活動強度 | 65歲以上 | | | | | |
|--------------|-------|------|------|------|------|------|
| | 低 | | 稍低 | | 適度 | |
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 熱量(大卡) | 1700 | 1400 | 1950 | 1600 | 2250 | 1800 |
| 全穀雜糧類(碗) | 3 | 2 | 3 | 2.5 | 3.5 | 3 |
| 未精製*(碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1 |
| 其他*(碗) | 2 | 1 | 2 | 1.5 | 2 | 2 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 |
| 乳品類(杯) | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 蔬菜類(份) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 水果類(份) | 2 | 2 | 3 | 2 | 3.5 | 2 |
| 油脂與堅果種子類(份) | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 油脂類(茶匙) | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 堅果種子類(份) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

(資料來源: 國民健康署網站<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8318>)

全穀與雜糧，降低精製主食的選用；蔬果類選擇各種不同顏色的當季新鮮食材，並多變換；蛋白質類優先選植物性蛋白質(如豆類與豆制品)、魚貝類，其次為雞蛋、禽肉類，偶而選用紅肉，動物的肥肉與皮則盡量少吃。油脂類包括烹用油及堅果種子。家庭與機構備餐時，可以採買小包裝的植物油，不同種類的植物輪流用，可以得到來自各種植物油的營養成分。常用堅果種子取代油脂，還可以多獲取來自堅果種子的維生素、微量元素與膳食纖維，一舉多得。如果擔心失智長輩有咀嚼吞嚥的困難而導致食用堅果的危險問題，我們可以運用黑/白芝麻醬、花生醬、堅果醬等，也能達到同樣的效果。

2. 管理血糖的飲食重點

高血糖、糖尿病患者如果血糖控制不理想，容易引發許多血管病變相關的併發症，如眼睛視網膜病變、腎臟的腎絲球病變、四肢末梢的神經病變與傷口不易癒合等。腦部的血管病變、損傷亦包括在其中，因此失智症也有「第三型糖尿病」的別名。為了做好血糖的管理，原則上，除了一天所需要的六大類食物分量要均衡分布在正餐與點心的許



圖1：國民健康署推廣之銀髮族版「我的餐盤」
(資料來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=10418>)

多小餐點的組合之外，全穀雜糧、深色蔬果(原態水果)飲食選擇要訣更顯得重要，因為它們都是屬於低升糖指數的食物，攝取之後比較不會像精製食物般讓血糖濃度快速上升。

妥善管理好血糖是延緩失智的關鍵，然而每位失智長者的生活與健康狀況不盡相同，建議家屬與機構照護者可以邀請糖尿病衛教營養師、糖尿病個案管師等，為失智長輩進行評估，配合長輩的生活作息設計有助於血糖管理的個人化飲食。

3. 控制高血壓的飲食重點

高血壓引起中風、腦部損傷是導致失智的重要原因之一。雖然許多長輩可能已因血壓高而服用降血壓藥物，但是飲食仍需要配合減少鈉的攝取，增加鉀的攝取量。飲食中鈉的來源主要烹調食物加入的鹽與調味料，其次是進食時候用的沾醬。我們需要知道除了食鹽，醬油、黑醋、白醋、沙茶醬、烤肉醬、味噌、海鮮醬、番茄醬…等調味醬料，都含有鈉。因此我們需要在用餐時減少調味料、沾醬的用量。如果食物烹調時已加鹽調味，可以試著讓長輩不要沾，或盡量少沾調味料、沾醬，以降低鈉的攝取。許多加工食品含有許多鈉，如冷凍水餃、菜餚、罐頭、乾麵條等。在選購時，需要仔細閱讀營養標示，選擇鈉含量少的食品，或者在復熱、烹調時，捨棄其湯汁不喝，也是減少攝入過多鈉的方法。

鉀有助於降低血壓，但國人的飲食鉀攝取不足，也是讓高血壓風險上升的原因之一。含鉀豐富的食物有蔬菜、水果與全穀，這再次印證鼓勵民眾多攝取這幾類食物的



讓長輩使用特殊餐具方便用餐

重要。國人喜愛熟食的蔬菜；烹調蔬菜時，應避免用大量水燙煮，以免讓蔬菜中的鉀流失。

三、日常生活中，飲食營養的照顧議題

人的健康需要在生活、環境、身心靈各方面都有完整的支持與照護才能建構與維持，而營養是建構健康的內在力量。有關失智症患者的營養需求需要配合在生活照顧層面有良好的規畫與安排。身體活動的過程中，失智長輩需要思考、專注、判斷、作決定等許多動腦的活動。盡可能在日常生活中讓長輩有戶外室內的體能活動安排，有助於



國民健康署老年期每日飲食指南(資料來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8318>)

熱量與營養素的運用、身體代謝，讓營養發揮延緩失能與失智的功能。

在人的一生中，飲食的酸甜苦辣與我們的生命記憶緊密融合。將餐食準備工作的過程、美食製作等，例如：由食材栽種、設計菜單、菜餚、採購食材、食材前處理、拿手菜分享、教作、供餐、品嚐等，納入失智長輩日常生活的活動規劃中，無形中也能發揮激發長輩動腦思考、回溯記憶、整理規劃等的作用。

雖然本文主要由營養學理介紹預防與延緩失智的飲食營養需要，當長輩失智狀況日益明顯、進食或身體功能退化，運用在照顧小寶寶的飲食方式可以派上用場。失智長

輩身體功能逐漸退化的過程中，在進食方面要盡量讓長輩自己進餐，不要太快放手餵食長輩，因為用餐具進食是很好的肢體與腦合作協調的機會。用餐食的環境需要溫馨、單純，讓長輩能專心享受食物。如果失智長輩想用手拿著食物吃，我們可以準備些餐點是可用手取食的。當長輩的咀嚼或吞嚥能力日漸衰退，餐食需要質地的調整，可依照國民健康署公告之「質地調整餐食製備流程」將餐食的質地變得軟滑或較細碎易於吞嚥。只要我們多一分努力，失智長輩可以餐餐都吃得健康美味。