

照顾晚期病患 的 营养指南



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

新加坡慈怀理事会

照顾晚期病患的营养指南

“我不想吃东西”是晚期疾病患者常说的一句话。

常见的因素包括：

- 味觉或嗅觉的变化可能导致患者在摄取某些食物或饮料时感到不适
- 药物和治疗的副作用可能导致患者在进食后感到不适，例如：便秘、恶心、呕吐、胀气
- 疾病本身，如癌症、器官衰竭，会引起食欲不振。这类情况发生的具体原因我们还不清楚
- 口腔溃疡、真菌感染（口咽鹅口疮）所引起的口腔疼痛
- 放射性治疗导致口腔过度干燥，引起进食困难和不适
- 身体的正常操作可能因为血液中的化学失衡而受影响，例如：高钙血症
- 与情绪相关的问题，例如：抑郁症。患者或许会因为疼痛无法有效地受到控制而感到情绪低落，进而导致食欲不振
- 晚期失智症可能会导致患者精神错乱或无法识别食物。他们可能拒绝进食，对食物失去兴趣，或把食物含在嘴里，不肯吞下
- 食道堵塞
- 咀嚼或吞咽功能因为肌肉无力或没有牙齿而产生困难



吞咽困难

吞咽可能因为肌肉无力或协调上出现问题而产生困难。懂得识别吞咽困难的迹象能帮助我们采取适当的措施，减低进食或饮水时呛到的风险。

若你发现以下的迹象，你的至亲或许有吞咽困难，请立刻告知医生或护士：

- 在进餐时或进餐后咳嗽*
- 饮水后或即使患者不在进行任何活动时，喉咙发出“咕噜”的声音
- 在吃特定类型的食物或饮料时咳嗽*，例如：吃米饭时咳嗽，但是吃粥时却不会咳嗽*
- 花较长的时间咀嚼
- 在进餐时或餐后感到呼吸困难
- 把食物含在嘴里，不肯吞下
- 患者申诉，进餐后总感觉有食物卡在喉咙
- 吃或喝的比平时少

*有些人或许不会呈现咳嗽的状态，而只是清喉咙

体重下降

当病情到了晚期，患者的消化功能退化，无法正常地处理食物并吸收营养。即使摄取适量的食物，他们也无法强健肌肉或囤积脂肪，导致体重持续下降。

提高营养的摄取和改善用餐的体验

在新加坡，我们常常通过食物来表达爱与关怀。当我们的至亲无法享受我们用心为他们精心准备的食物时，我们或许会感到难过。虽然我们无法改变造成胃口不振或体重下降的原因，但我们可以考虑采取以下措施来提高他们的营养摄取和生活素质，并让他们在用餐时感到舒适：

1. 了解他们喜好的食物

- 你的至亲对食物的喜爱可能有所改变，例如：他过去或许是参峇辣椒酱的爱好者，但现在却偏好清粥小菜
- 勇于尝试，用不同的香料和调味料去提升食物的味道和香气
- 提供不同温度的食物有助于提高用餐时的乐趣，例如：在吃完热主食后献上冰淇淋作为甜点
- 观察你至亲对不同食物和饮料的反应，并听取他们的意见作出调整

2. 使用适当的食物质地和饮料稠度（参考附件1和2）

- 食物的质地和饮料的稠度会影响吞咽的难度和安全性。请咨询一位吞咽治疗师或护士，什么样的食物质地和饮料稠度适合你的至亲。

3. 保持口腔卫生

- 在餐前和餐后清洗假牙。
- 若你的至亲有能力，尽量保持每天刷牙漱口的习惯。建议你使用超纤细软毛牙刷或口腔清洁棒。
- 定期漱口也有助于保持口气清新。将半茶匙的食盐溶于四杯温水中，制作简单的漱口水。依照你至亲的需求而定，你可随时用它来替他漱口。
- 含着加味的冰块或半冷冻黄梨片也有助于保持口气清新。
- 观察你至亲的口腔是否有溃疡、口疮、或红，白斑。这或许是真菌感染的迹象。若发现这些迹象，请立刻通知医生或护士。
- 在你至亲的床边放置一个小吸管水壶，装上他最爱的饮料，方便他随时拿起来喝。或放置一个装有清水的小喷雾瓶，方便你用于滋润他的口腔。
- 若你的至亲无法吞咽，你可以用一支口腔清洁棒轻轻地为他清理口腔，并且涂抹口腔凝胶保持口腔湿润干净。

4. 让你的至亲享受用餐的时光

- 尽量在光线充足的环境下用餐。若有需要，替你的至亲戴上眼镜，帮助他们好好地享用眼前的食物。
- 营造一个舒适的用餐环境，例如：在家人好友的陪伴下用餐，或播放一些柔和的背景音乐。
- 将盘子和餐具放在垂手可得之处。
- 鼓励你的至亲下床用餐。若能到餐桌上用餐就再好不过。
- 用餐时，挺直的坐姿能够防止食物倒流。用餐后，也不应立刻躺下，应该坐立至少**30**分钟，避免胃酸倒流。

5. 为你的至亲提供所需要的帮助或调整进食的速度

- 对你的至亲而言，进食或许是很累的一项活动。对于气喘或容易感到疲惫的人来说，这更是如此。因此，你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。
- 若你的至亲需要你帮忙喂食，在喂下一口之前，请确保他已将嘴里的食物吞下。
- 若你的至亲在吞下食物后，仍有食物残留在嘴里，在喂食期间你可时不时让他喝一小口水，清理嘴里残留的食物。

6. 使食物看起来更诱人

- 使用不同颜色的食材，增加菜肴的色彩，例如：将切丁后的红萝卜混进马铃薯泥，再配上西兰花当佐料。

- 使用与食物颜色对比鲜明的餐具，例如：将粥盛在红色的碗里而不是用白色的碗。
- 利用厨房器具，例如：冰淇淋勺子、松饼蛋糕杯子、饼干模子等等，将搅成泥的食物塑造成有趣的形状。

7. 少量多餐

- 鼓励你的至亲自行决定用餐的时间和想吃的食物。
- 对你的至亲而言，即使总份量是相同的，把事物分成5到6份吃比分成3份来得更容易接受。
- 食物份量小，看起来比较不那么惊人。若吃完后还不饱，可以再添加食物。
- 若你的至亲有恶心的症状，请在进食前的30分钟，或根据医生的指示，服下防止恶心的药物。

8. 增加每一口食物的价值

- 增加食物卡路里和蛋白质的分量，例如：将芝麻油，鸡蛋，鱼或豆腐加入粥里；在饼干上涂抹花生酱或金枪鱼；将口服营养补充剂加入奶昔里。
- 提供高热量，高蛋白质的茶点，例如：红或绿豆汤、芝麻糊、磨磨喳喳、包子、豆花。
- 提供富有营养的饮料，例如：豆浆、全脂或调味牛奶、口服营养补充剂、水果冰沙、酸奶饮料或者是加入牛奶，冰淇淋或蜂蜜的饮料。

9. 避免在进餐时喝下太多水

- 喝水，尤其是有汽的饮料，容易导致饱足感或胀气。
- 除非你的至亲必须服用液体膳食替代品，否则进食时不应饮用过多的水分，只需小口喝水清理口腔即可。

根据你至亲身体所发出的讯息提供所须的食物分量。不要逼迫他进食，因为这会对他和身为看护者的你造成压力。这也可能会导致他感到不适和疼痛。在这个阶段，享受进食的过程和食物所带来的快乐是进食的主要目的。即使只是为了品尝味道而吃一，两口也无所为。

附件1



改变饮料的稠度

若你的至亲有吞咽困难，医疗人员或许会建议你调整他所喝的饮料稠度。这包括汤，流质的甜品和粥。由于较稠的液体流动的速度比较慢，你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。

粉状的增稠剂在各大药房都有出售。增稠剂的包装上通常都有一个说明列表，教导你所需加入饮料当中（例如：清水、咖啡、茶）的增稠剂分量才能达到不同的稠度。有时候，稠度过了一段时间或许会产生变化，因此在你将饮料给你至亲喝下之前，请确认饮料的稠度。药物方面，你的至亲或许只能服下糖浆式的药物或搅进适当稠度饮料里的捣碎药丸。

若你只需要增加少量的饮料或糖浆的稠度，你可使用“叉子测试”估计饮料的稠度。“叉子测试”是将叉子浸入饮料中，然后取出叉子，以45度斜角观察叉子上饮料的稠度。

你的至亲或许抗拒使用市面售卖的增稠剂。他可能较能接受拥有天然稠度的饮料。请参考以下列表中的例子。

饮料的稠度	叉子测试法
流水状 (Thin fluid)	稠度未经增稠剂改变的饮料。饮料迅速地从叉子的齿缝间流下，不留痕迹。
花蜜状 (Nectar thick)	饮料从齿缝间流下，在叉子上留下一层薄薄的痕迹。
蜂蜜状 (Honey thick)	饮料停留在齿缝间，形成一层网，慢慢滴落。
布丁状 (pudding thick)	饮料无法流动，停留在叉子上。

例子	图示
<p>美禄、茶、水、咖啡。</p>	
<p>浓稠的薏米水、芒果汁、南瓜汤。</p>	
<p>蜂蜜、木瓜奶昔、黑芝麻糊。</p>	
<p>原味酸奶、软果冻、仙草（将糖浆倒掉）、芒果布丁。</p>	



改变食物的质地

老年人或身体不适的人一般上比较能接受软绵和容易咀嚼的食物。医疗人员或许会建议你尝试以下4种不同质地的食物，克服你至亲所面对的吞咽困难：

1. 质地未经改变的食物

- 食物没有特定的大小或质地
- 食物必须经过咬碎和咀嚼后才能吞下
- 这也包括拥有不同质地的食物，例如：汤面

2. 粗粒状或易咀嚼的食物

- 这类食物的质地通常比较软，并且切至3-4cm的丁状
- 食物必须经过些许的咀嚼才能吞下
- 较长的烹煮时间或淋上一些酱汁能进一步地软化食物

3. 细粒状或软绵的食物

- 这包括软绵，切至细粒状的食物（大约0.3至0.5cm）
- 购买肉时，你可要求服务员把肉搅碎，犹如婴儿的备食
- 这类食物只需稍稍咀嚼，即可吞下

4. 糊状的食物

- 这类食物被搅成顺滑的泥糊状，没有任何颗粒
- 准备食物需要用到一台搅拌机
- 准备食物需要用到一台搅拌机
- 质地要拿捏好，不应太稀，但也不能太粘稠



食谱建议

糊状的食物	细粒状或软绵的食物	粗粒状或易咀嚼的食物	质地未经改变的食物
早餐			
<ul style="list-style-type: none">• 燕麦糊• 米糊• 酸奶• 豆爽或绿豆糊	<ul style="list-style-type: none">• 炒蛋• 面线（剪碎）• 粿条（剪碎）• 猪肠粉（切小块）• 马来米糕（切碎）	<ul style="list-style-type: none">• 萝卜糕• 水粿• 猪肠粉• 涂有果酱的软面包• 包子• 印度薄饼	<ul style="list-style-type: none">• 炒米粉• 印度煎饼• 汉堡包• 三明治• 椰浆饭

糊状的食物

细粒状或 软绵的食物

午餐

- 奶油浓汤
- 蔬菜泥，例如：南瓜、胡萝卜、玉米
- 马铃薯泥
- 加入肉酱，把肉或鱼一起搅成糊
- 搅成糊状的日式蒸蛋

- 煮至软绵，切成细粒状的蔬菜，例如：花椰菜、西兰花、胡萝卜
- 印度扁豆咖喱
- 日式蒸蛋

晚餐

- 米糊
- 马铃薯泥
- 菜根泥
- 奶油浓汤
- 芋泥

- 搅细的肉碎
- 切细的菜叶或菜根
- 鹰嘴豆泥
- 广东式的粥

宵夜或茶点

- 果冻
- 奶昔
- 慕斯蛋糕
- 冰淇淋
- 冰沙
- 原味酸奶
- 芝麻糊或红豆沙

- 清汤
- 黑糯米糖水
- 软嫩的水果（捣碎）
- 豆花
- 面包蘸咖啡
- 美禄
- 水果酸奶

粗粒状或
易咀嚼的食物

质地未经
改变的食物

午餐

- 肉碎
- 嫩豆腐
- 蒸鱼
- 牧羊人派
- 面条（剪断）
- 炸鱼薯条
- 炸鸡块

- 豆干
- 水煮蛋
- 烤鱼，例如：三文鱼
- 咖喱/炖肉
- 印度薄煎饼伴扁豆
- 鸡排

晚餐

- 酸辣汤
- 清蒸鱼片伴酱汁
- 薄肉片伴绿叶蔬菜
- 印度阿榜糕

- 马来蛋豆腐拌花生酱
- 日式章鱼烧
- 绿叶蔬菜
- 蒸米浆糕
- 鸡肉沙爹

宵夜或茶点

- 软嫩的水果（切块）
- 芝士蛋糕
- 班兰蛋糕

- 蛋挞
- 花生煎饼
- 千层糕
- 迷你水果挞
- 消化饼干
- 咖喱角

其他的重要考量：

1. 在使用美禄或其他饮料将面包或饼干软化时，请记得将饮料调至适当的稠度，并将多余的水分滤干，才把面包或饼干给你的至亲。
2. 有吞咽困难的人无法处理含有多种质地的食物，所以尽可能避免给你的至亲这类食物。例如：含有肉碎和蔬菜的米粉汤。在喂食时，将肉和菜与米粉分开，并且把汤滤掉。
3. 唾液中的酵素会导致粥和燕麦变得稀疏。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

只要对一道料理作出变化，就能改变它的质地，使拥有不同程度吞咽困难的人都能享用相同的食物。一旦熟悉了变化的过程，你便能烹煮不同的美食，并根据你至亲的需要进行改变。



酱油鸡伴姜片和灯笼椒

食材

鸡胸肉切丁
生姜
大蒜，去皮，切碎
小洋葱，去皮，切丁
红灯笼椒*，去籽，切丁
青灯笼椒*，去籽，切丁
食用油
酱清
黑酱油
糖
清鸡汤
玉米粉浆

香菜

分量

2块
6片
2瓣
1个
半个
半个
1汤匙
1汤匙
1/2茶匙
1/4茶匙
1/2杯
将1汤匙的玉米粉
加入2汤匙的水中
适量（装饰用）

营养成分

食用份量： 2
每食用分量的重量： 313克

每食用分量（313克）

包含：

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：

*为了制作出易咀嚼，软绵和糊状质地的料理，先将灯笼椒去皮：把灯笼椒放进水里煮沸5-10分钟，再将它浸泡在冰水里。冷却后，灯笼椒的皮便会轻易脱落。

质地未经改变（烹煮前） 将鸡胸肉切成丁状。

粗粒状或易咀嚼的质地（烹煮前） 将鸡胸肉和灯笼椒切成小块（拇指指甲般大小）。

细粒状或软绵的质地（烹煮后） 将姜片取出，用搅拌机把料理搅成细粒状。

糊状的质地（烹煮后） 将姜片取出，用搅拌机把料理搅成顺滑的泥糊状，没有任何颗粒。若有需要，加入酱汁一起搅拌。

烹调方法：

1. 先将油倒入一个不粘锅中加热。再将姜、蒜、洋葱和灯笼椒翻炒至香味溢出。
2. 加入鸡肉块，翻炒2分钟后加入酱清、黑酱油、糖和鸡汤。继续翻炒均匀。
3. 以中火炖15分钟。偶尔打开锅盖搅拌，避免食物烧焦。
4. 最后将玉米分浆慢慢加入勾芡。
5. 上菜前，撒上适量的香菜点缀。

菠菜豆腐蒸蛋

食材

中等大小的鸡蛋
嫩豆腐*（切薄片/搅碎成糊状）
菠菜
胡椒粉
盐
芝麻油
清鸡汤

分量

2粒
半盒或150克
100克
1/4茶匙
1/4茶匙
1/2茶匙
1/4杯

调整食物质地的说明：

质地未经改变（烹煮前） 使用切片豆腐。

粗粒状或易咀嚼的质地
（烹煮前） 使用切片豆腐。

细粒状或软绵的质
（烹煮后） 使用糊状豆腐。

糊状的质地（烹煮后） 将切片豆腐和鸡蛋蒸熟搅成泥后，再进行以下的第六步骤。

烹调方法：

1. 把锅子装满水，加入2滴油。将菠菜放入水里煮沸3分钟（或煮至软）。取出菠菜，切成粗粒状。
2. 将菠菜和鸡汤放入搅拌机中，搅拌至顺滑。
3. 把鸡蛋打入碗里，倒入1/4杯的水。加入盐、胡椒粉、芝麻油调味、搅拌均匀。
4. 把豆腐放入一个较深的盘子里，然后倒入步骤3所准备的蛋液。
5. 将豆腐和鸡蛋液蒸10分钟或蒸至蛋液凝固。蒸煮时，半盖上锅盖。
6. 然后将菠菜泥倒入，抚平。再蒸2-3分钟即可。

营养成分

食用份量： 2
每食用分量的重量： 201 克

每食用分量（210克）包括：

卡路里： 139千卡
碳水化合物： 6 克
蛋白质： 11 克

柿子薏米甜点

食材

熟柿子（去皮）
薏米
蜂蜜

分量

1粒
100克
1汤匙

调整食物质地的说明：

制作此甜点需要把食材搅成糊状，因此任何人都适合食用。

荷兰薏米淀粉含量太高，不容易搅成糊状，请避免使用。

烹调方法：

1. 将薏米煮沸至软。留下少许薏米水备用。
2. 把柿子搅成糊状，直至顺滑和无块状物。
把柿子泥放入冰箱备用。
3. 将薏米和蜂蜜放入搅拌机里搅成糊状，直至顺滑，无块状物。
若有需要，加入薏米水以达到所要的稠度。然后将薏米糊倒入甜点杯或碗里。
4. 从冰箱里取出柿子泥，铺在薏米糊上。
5. 冷热均可食用。

营养成分

食用份量： 2
每食用分量的重量： 130 克

每食用分量（130克）包括：

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

食材

香蕉
豆奶*（或高钙豆奶）
蜂蜜
肉桂粉

分量

1大条
250毫升
2汤匙
1撮

甜甜冰沙

食材

蜜瓜
芒果（去皮后切成小块）
牛奶*（或全脂牛奶）

分量

100克
1粒
50毫升

奇异果奶昔

食材

奇异果（去皮）
原味酸奶*（或全脂酸奶）
蜂蜜
冷水
碎冰块

分量

1粒
10克
1茶匙
50毫升
½杯

橙橙冰沙

食材

木瓜
橙（去皮去籽）
原味酸奶*（或全脂酸奶）
蜂蜜
柠檬汁

分量

20克粒
½粒
15克
1汤匙
1茶匙

准备步骤：

1. 把所有食材混合搅拌至细滑。
2. 乘冷饮用，味道最好。虽然冰沙能存放在冰箱里一小段时间，但味道和营养会随着时间流失，即刻饮用味道最好，最新鲜。

*请自行增加或减少水分，以改变并达到你所需要的冰沙稠度。

版权所有©2020 新加坡慈怀理事会

食谱：经许可使用。由陈笃生医院营养与营养学部门提供。

于2020年6月首次出版：

新加坡慈怀理事会

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

Braddell House Singapore 319637

电邮：secretariat@singaporehospice.org.sg

网址：www.singaporehospice.org.sg

电话：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。



**Live
WELL**
活得精彩 走得自在

主办机构



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

新加坡慈怀理事会