

清流質飲食

簡介

清流質飲食是完全無渣，只含清湯、不產氣、不刺激腸胃道蠕動，以供應水分為主，且質地非常均勻，為清澈液體的流質飲食

適用症狀

- 手術前後，或某些特殊檢查前，讓腸道中殘渣減至最少
- 手術後腸道未能完全適應者
- 從靜脈營養轉至腸道營養的患者，初期由口進食時，作為腸道營養的第一階段飲食
- 腸道蠕動緩慢或阻塞者
- 油脂吸收有問題之患者

飲食原則

忌食牛奶及易產氣飲料，只供應不含渣的液體食物，如：米湯、過濾果汁、蜜茶、糖水等

主要以供應水分為主，營養素供應不足，只供給少量醣類和電解質，每天僅可提供少許的熱量，因此不可連許使用48小時以上

泥狀飲食

簡介

泥狀飲食是將固體食物經由剁碎、攪細等機械處理方式，再加入增稠劑或湯汁等，調成不需過多咀嚼就可以吞嚥的飲食

適用症狀

- 咀嚼困難，沒有牙齒
- 下顎破裂
- 口腔或眼等頭部動手術者

飲食原則

將食物濃度上調整成黏度較高的食物糊，可一次將食物送入口中

對於易碎落、質地較粗或其他即使需少量咀嚼的食物，需舌頭或吞嚥動作協助才能推動的食物，都應避免。

水分攝取須足夠，可利用天然食物的黏稠性或使用麵粉、太白粉、地瓜粉勾芡增加食物的濃稠度，也可直接使用商業產品的食物增稠劑，調整適合食用的濃度。

調整質地之 飲食方式介紹 與原則

軟質飲食

簡介

軟質飲食是給予質地鬆軟、以咀嚼，容易消化且不含粗纖維的食物，是介於正常飲食與半流質飲食之間的一種飲食

適用症狀

咀嚼及胃腸消化功能有障礙者，或是處於胃腸消化功能復原期的患者

飲食原則

營養素的供給與普通飲食差不多，食物仍以六大類基本食物供應

烹調時，盡量避免油炸或烤製，並選擇質地柔軟、粗纖維含量低且易咀嚼消化的時菜為主

忌食：
含有核果、種子的麵包
煎、炸或結締組織較多的肉類
未碾細之核果

半流質飲食

簡介

半流質飲食是將固體食物經由剝碎、攪細等機械處理方式，再加入飲料或湯汁，調成稍微咀嚼就可以吞嚥的飲食

適用症狀

- 沒有牙齒或咀嚼、吞嚥稍有困難者
- 消化不良者

飲食原則

供應的食物，如肉類、青菜等，需要經過絞碎或切碎，水果則以果汁型態供應

並建議以少量多餐的方式進食，並均衡的攝取六大類

盡量選擇質地細且容易消化吸收的食材來製作飲食，如：魚肉、蛋類、瓜類、熟一點的水果等

且要避免味道強烈的食材，以免混合後產生不良的氣味

流質飲食

簡介

流質飲食是指製成之食物在室溫下呈流體狀態，是一種將固體食物經絞碎、煮熟形成半流體後，再以果汁機打碎製成流質的飲食

適用症狀

- 時到狹窄、腭裂、咀嚼困難及口腔或一般手術後患者
- 發燒、手術後或患者無法接納固體食物者

飲食原則

避免選擇粗纖維含量較多的植物性食材及含有筋、腱或脂肪含量較多的動物性食材或是不易消化的食物，如：油炸、油煎的食物

可以多使用優質蛋白質食材，如：豆漿、牛奶、魚肉等；多使用新鮮蔬果，已獲的足夠的維生素、礦物質及纖維

油脂盡量選用植物油，因動物性脂肪較易因溫度關係而生變化

