

營養室



預防高齡長者衰弱症的營養



營養師 吳美嫻

高齡長者常因為生理功能的退化，造成腸胃不適、咀嚼功能不佳及食慾降低等問題，導致進食及吸收能力下降，影響其營養及健康狀況。依據民國 2014-2016 年的國民營養健康狀況變遷調查發現，臺灣 65 歲長者的衰弱盛行率為 7.8%，衰弱前期的盛行率為 50.8%。然而健康狀況是決定老人生活滿意度的因素之一，每日若能攝取足夠且營養均衡的飲食，可以減緩老化和罹患疾病的機會，以利維持良好的身心狀況與生活品質。預防高齡長者衰弱症的營養建議如下：

維持適當體位

研究顯示體重過輕的老人，有更高的罹病率和死亡率，在體重稍微過重的老年人中則相反之。因此文獻建議過重的老人，應避免採取減重的低熱量飲食，以防止肌肉質量和伴隨的功能下降。但對於已經出現體重相關健康問題的肥胖老人，則需專業醫療人員評估後，才能進行減重飲食並搭配體能訓練來控制體重。

維持足夠的熱量與蛋白質攝取

預防老人衰弱症，必須要攝取足夠的熱量與蛋白質，因此建議長者需攝取 30 大卡 / 天 / kg BW 的熱量及 1 公克 / 天 / kg BW 的蛋白質，才能維持健康的體態。當長者出現一些健康問題，則可提高每日蛋白質的攝取量（急慢性疾病：1.2-1.5 公克 / 天 / kg BW；嚴重疾病、受傷或營養不良：2 公克 / 天 / kg BW），以應付身體所需。另外給予營養不良

（風險）的長者提供強化食物（如：麥芽糖糊精、高蛋白粉等）及手指食物，可增加食物中的營養密度及增加整體膳食的攝入量。當飲食的介入已無法讓長者達到足夠的營養攝取量，及出入院期間有營養不良（風險）的長者，則可搭配口服營養補充品（建議熱量 400 大卡 / 天，蛋白質 30 公克 / 天），藉此來改善長者的攝入量、維持體重及降低功能的衰退。

維持足夠液體的攝取

衰弱症老人常伴隨著譫妄發生，部分原因是因長者液體攝取量不足所引起，因此建議老年女性至少攝取 1.6 公升液體 / 天，老年男性至少攝取 2 公升液體 / 天。建議依據長者的喜好來提供適當補水的液體，包括：蘇打水、茶、咖啡、牛奶、果汁、湯及運動飲料等，來加強長者攝取足量液體的機會。

鼓勵長者共餐及維持適當的體能活動

研究指出三餐與他人共餐的長者，在肉類及蔬菜攝取量都比獨自用餐者來的高，反觀獨居長者因寂寞情緒影響胃口。因此在舒服及愉快的用餐環境下應多鼓勵長者共餐，讓長者能夠吃下更多營養食物，同時也能增加長者走出家門與他人互動，藉此增加體能活動的機會。除此之外對於已經有營養不良（風險）的長者，應鼓勵進行身體活動的訓練，來維持或改善肌肉質量和功能。

參考資料：Clinical Nutrition 41(2022)958-989