



## 前言

根據統計，居家照護患者身上管路留置，以鼻胃管的留置比例最高，而管灌飲食在醫院及長期照護體系中是一種常見的飲食方式，成為攝取營養的主要途徑（劉憶萍，2008）。鼻胃管灌食，是當患者有吞嚥困難無法由口進食或進食配合度不佳的情況下，協助進食的一種方式。因此，製作時選擇容易消化及吸收的食物，讓患者獲得適當的營養益形重要。

以往鼻胃管灌食大多以大量製造生產的商業配方為主。近年來越來越多證據顯示，商業配方中缺少植化素(phytochemicals)。植化素其實是不同的顏色蔬果存在的色素，像類黃酮類、類胡蘿蔔素(carotenoids)、多酚類(polyphenols)、皂素等物質。許多研究顯示，植化素可提供人體抗氧化、抗微生物、抗病毒及抗發炎等功能，是對人體健康極為重要的化合物。近年來發現天然的蔬菜、水果和全穀類是提供豐富植化素的重要來源（張惠萍、金惠民，2010）。

行政院衛生福利部於「103 年度一般護理之家評鑑基準」條文中及內政部公告的「102 年老人福利機構評鑑指標」中，明訂給予住民的管灌飲食「可以全部為天然食材，但須注意熱量是否足夠。但不可全為商業配方」，由此可見天然自製配方的重要性是不容小覷。

天然自製配方係指在家中以各種當季新鮮食材攪打、製作的灌食配方，一般是由主要照顧者來負責製作。但因為需要依據患者個別需求計算足夠的熱量及營養素，所以必須由專業營養師設計配方食材的種類、重量及份量，並且搭配單素粉劑的使用來調整配方濃度，以確保成品可符合患者所需，讓配方順利通過灌食管徑，不會導致管路阻塞。



## 目的

營養好吸收的天然食材，適合長期照護患者食用，能補充均衡營養，預防各類併發症，並減輕照護者經濟負擔。



## 適用對象

1. 有吞嚥障礙無法正常進食者。
2. 無法經口攝取足夠飲食或患者配合度不佳，需以管灌方式提供適當的營養支持者。

3. 對乳製品敏感，易有腸道症狀者（如腹脹、腹瀉等）。
4. 經濟負擔沉重的家庭。



## 注意事項

1. 天然自製配方的污染性較高，因此注意配方製作者的衛生習慣及器具的清潔，避免管灌食物被污染。
2. 使用新鮮的豬、雞、牛、魚肉等，須先攪碎再蒸煮。
3. 雞蛋宜使用洗選蛋，以減少沙門氏菌污染。
4. 食鹽請勿使用低鈉鹽，以免鉀濃度過高。
5. 植物油可交替選用橄欖油、芥花油或葵花油等。
6. 以電鍋蒸煮食材時，青菜類可晚點放入電鍋，減少維生素流失。
7. 藥物不可加入配方中灌食，以免結塊堵塞管路或影響藥效。
8. 完成的配方食物冷藏勿超過 24 小時，使用前加熱至 38~40°C，於室溫下不得超過 1 小時。
9. 高蛋白粉、糖貽、粉貽（三多、益富）可於超市或藥局購買。
10. 啤酒酵母粉可選擇以灌食新鮮蔬果汁替代。



## 食物類別表

日常生活中常見食物類別表，請見表 16-1。

**表 16-1 常見食物類別表**

食物類別	食物舉例
五穀根莖類	白飯、麵條、冬粉、饅頭、吐司、米粉、玉米、地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭、蓮子、蓮藕、薏仁、紅豆、綠豆
蔬菜類	菠菜、莧菜、秋葵、高麗菜、空心菜、紅鳳菜、青江菜、茼蒿、青椒、茄子、青花菜、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、木耳、紫菜、髮菜、豆芽、竹筍、冬瓜、絲瓜、蘿蔔、洋蔥、牛蒡、四季豆、甜豌豆、香菇、洋菇、金針菇
水果類	橘子、番石榴、香蕉、草莓、木瓜、芒果、番茄、柚子、葡萄、鳳梨、棗子、蓮霧、美濃瓜、西瓜、楊桃、釋迦、梨、桃子、櫻桃、龍眼、荔枝、奇異果、山竹、榴槤
蛋豆魚肉類	蛋、黃豆、豆腐、魚、蚵仔、蝦、蟹、文蛤、章魚、花枝、牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格
油糖鹽	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、調味醬料（如沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等）



## 16-6 食材配置

每份熱量 1250~1750 Kcal (每 1 Kcal/c.c.) 食材配置比對表，請見表 16-2。

表 16-2 食材配置比對表

杯數／總量 食材	5杯 1250c.c.	6杯 1500c.c.	7杯 1750c.c.
肉、魚類	50g	60g	70g
雞蛋	2/3個	1個	1個
五穀根莖類	100g	120g	140g
種子核果類	15g	20g	25g
蔬菜類	35g	40g	50g
油脂類	20g	25g	30g
鹽巴	3.5g	4.0g	5.0g
高蛋白粉	15g	18g	20g
脫脂高鈣奶粉	15g	20g	25g
黃豆粉(熟)	15g	20g	25g
糙米粉(無糖)	25g	30g	35g
啤酒酵母粉	10g	12g	15g
糖貽	35g	40g	50g
粉貽	65g	80g	90g



## 16-7 準備用物


電鍋、果汁機、磅秤、有蓋容器、濾網、量匙、食材。



## 16-8 製作步驟


1. 清洗所有使用的器具及食材。
2. 將五穀根莖類、肉／魚類切丁、雞蛋、鹽、油等食材，放入電鍋蒸熟(圖 16-1)。
3. 利用蒸煮過程秤量粉狀食材備用(圖 16-2)。
4. 清洗果汁機：倒入熱開水(須蓋過刀片)攪打一次，再將水倒掉(圖 16-3)。
5. 將 1.蒸熟的食材倒入果汁機中，添加熱開水後攪打成流質(圖 16-4)。




 16-1 將五穀根莖類、種子核果類、蔬菜類、肉／魚類切丁、雞蛋、鹽、油等食材，放入電鍋蒸。

注意：1.肉類需先絞碎。2.食鹽勿使用低鈉鹽，以免鉀濃度過高。




 16-2 利用蒸煮過程秤量粉狀食材。



 16-3 清洗果汁機：倒入熱開水（須蓋過刀片）攪打一次，再將水倒掉。



 16-4 將步驟1.蒸熟的食物倒入果汁機中，添加熱開水後攪打成流質。

6. 分次加入粉狀食材再次攪打成均勻流質，並加入熱開水至所需刻度（圖 16-5）。
7. 將配方倒入濾網過濾，以有蓋容器盛裝避免汙染（每杯 250mL）（圖 16-6）。
8. 一杯當餐使用，其餘放涼後冷藏保存（圖 16-7）。
9. 使用過的器具需用清水洗淨後，再用滾過的水浸過或沖過瀝乾。



圖 16-5 分次加入粉狀食材再次攪打成均勻流質，並加入熱開水至所需刻度。



圖 16-6 將配方倒入濾網過濾，以有蓋容器盛裝避免汙染（每杯250mL）。

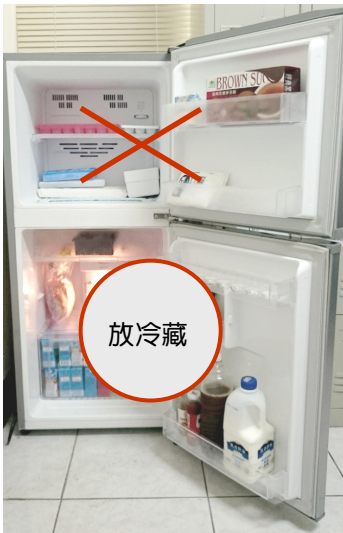


圖 16-7 一杯當餐使用，其餘放涼後冷藏保存。

注意：配方冷藏勿超過 24 小時。

## 16-9

### 腎臟病患者的飲食禁忌

#### 一、限制磷飲食（依含磷高低排序）

1. 乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳。
2. 乾豆類：紅豆、黑豆、綠豆。
3. 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽。
4. 內臟類：豬肝、豬心、雞胗。

5. 堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、栗子。
6. 其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、芝麻、卵磷脂。

## 二、限制鉀飲食

1. 蔬菜：避免食用菜湯、精力湯及生菜等。
2. 水果：避免食用高鉀水果，如楊桃、奇異果、柑橘、太陽瓜、草莓、哈密瓜、香蕉等，並避免飲用果汁。
3. 肉類：勿食用濃縮湯汁及使用肉汁拌飯。
4. 飲料：避免飲用咖啡、茶、可可、雞精、人參精、運動飲料等。
5. 調味品：勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油等。
6. 其他：堅果類、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等。

## 三、限制鈉飲食

1. 避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、番茄醬等調味用品。
2. 避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

## 四、其他

勿亂用偏方或中草藥，避免加重腎臟負擔。