

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

長者慢性疾病飲食良方

2012年09月17日 (星期一)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

長者慢性疾病飲食良方

- 第一課 - 增強長者免疫力的飲食
- 第二課 - 慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第三課 - 骨質疏鬆症飲食控制
- 第四課 - 慢性腎病飲食控制
- 第五課 - 體重控制

體重過重

- **糖尿病**

- 降低細胞對胰島素的敏感度，使血液中的胰島素水平上升

- **高血壓**

- 降低細胞對胰島素的敏感度，使血液中的胰島素水平上升，刺激腎臟腎小管再吸收鈉質

- **心臟病**

- 高血壓、高血脂、糖尿病併發症

體重過重

- 脂肪肝
 - 導致肝硬化
- 中風
 - 高血壓、高血脂、糖尿病併發症
- 關節炎
 - 關節結石或長期受壓
- 癌症
 - 賀爾蒙分泌、飲食習慣

體重過輕

- 新陳代謝感慢
- 影響身體機能
- 減低活動能力
- 肌肉乏力
- 骨質疏鬆症
- 體弱、免疫力下降
- 容易受感染
- 影響復康能力

身高體重指數 Body Mass Index

- 評估個人身體的體型
- 以個人的身高來衡量他的體重是否合標準

計算方法

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

身高體重指數 Body Mass Index

例子：體重 70 (公斤)，身高 1.76(米)

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \frac{70}{1.76 \times 1.76} \\ &= 22.6 \text{ kg/m}^2 \end{aligned}$$

身高體重指數的標準

分類級別	身高體重指數 / BMI
體重過輕	< 18.5
長者 體重正常	18.5 – 22.9
	23.0 – 24.9
肥胖一級	25.0 – 29.9
肥胖二級	30.0 – 34.9
肥胖三級	>35.0

正常腰圍



腰圍

<90 cm

(36寸)



腰圍

<80 cm

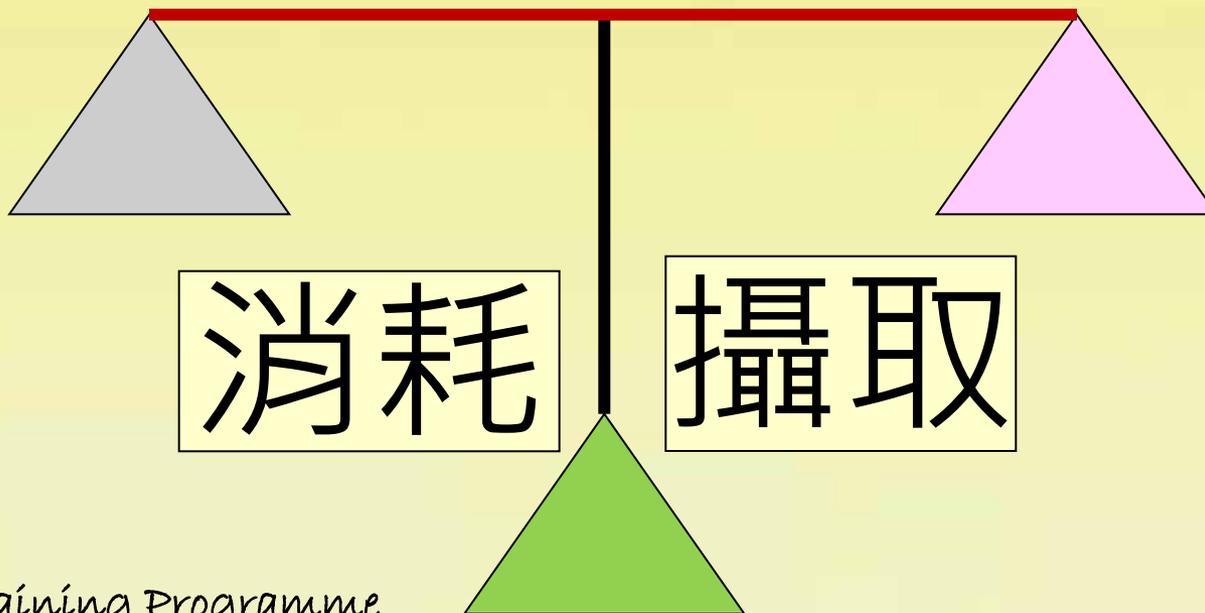
(32寸)

脂肪比例

	正常	輕微過胖	肥胖	嚴重肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

長者體重控制重要性

- 慢性疾病跟營養是息息相關
- 體重過輕/過重都會影響病情
- 減低/預防不必要的死亡率及病態



體重控制的方法

- 控制飲食
- 運動
- 藥物
- 手術

體重控制的方法

- 長者體重控制的方法跟年輕人的不同
- 要考慮到長者大多數患有(多過一個)慢性病
 - 病態
 - 食用多種藥物
 - 行動不便
 - 社交因素

- 這些控制體重的方法未必適合長者
- 長者體重控制的目標
 - 從生活習慣開始
 - 保持體重 / 不增加磅數



維持身體的機能、整體健康
和生活質素

控制體重

- 進食/餐飲習慣
- 自行煮食/出外飲食次數
- 小食
- 份量
- 飲食習慣(茨汁?喜歡食物多醬汁?)

1.體重: 146磅; 身高: 152cm

早餐 (8am)	麵包1個 (雞尾飽 / 餐肉蛋飽 / 叉燒飽) + 自己沖奶茶
午餐 (11am)	1碗飯 + 昨晚吃剩的飯餅
小食 (3pm)	花生/紅豆/眉豆茶粿2隻 葡萄適一小支
晚餐 (7pm)	半碗飯 + 主要多魚肉 (2-3條手板大的魚) + 菜
晚飯後 (8-9pm)	花生/紅豆/眉豆茶粿1隻

2.肥胖

早餐 (7am)	奶一杯(加營素奶粉)
(9-10am)	茶樓點心 (2籠點心) 3隻咸水角 + 2個蓮蓉飽
午餐 (2pm)	(早上茶樓外賣) 一盅鳳爪排骨飯 + 1個蓮蓉飽
小食	鵝掌翼 5-6隻
晚餐 (8pm)	和家人一起食 或自己食: 一碗飯 + \$10 叉燒 + 1隻咸蛋

3.肥胖、高血脂

早餐 (8am)	奶茶(多煉奶)一杯 + 奶醬多2塊
(10am)	2條香蕉
午餐 (1pm)	午餐肉 / 魚片湯麵一大碗 2個蘋果
小食 (4-5pm)	奶茶(多煉奶)一杯 + 奶醬多2塊
晚餐 (8pm)	1碗飯 + 魚 + 菜 + 湯渣(肉) (與家人一起食，必定做清道夫) 1個橙

編制餐單

		鈣量(毫克)
早餐	低脂奶一盒	401
	茄蛋芝士 麥包三文治一份	130+50
午餐	白飯一碗	16
	黑木耳 枝竹炆雞柳	147+100
	一杯豆漿加1茶匙芝麻粉	275+100
	橙一個	60
晚飯	白飯一碗	16
	茄汁豆煮豬扒	100
	紫菜豆腐湯(連豆腐~半碗)	147
	檸檬蒸鱸魚	100
	Total:	1267

長者慢性疾病飲食良方

- 第一課 - 增強免疫力的飲食
- 第二課 - 慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第三課 - 骨質疏鬆症飲食控制
- 第四課 - 慢性腎病飲食控制
- 第五課 - 體重控制

~ 完 ~