

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 – 長者骨骼問題及保健篇

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

2011年1月 5 日 (星期三)



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

骨骼健康之飲食法寶

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (六)

長者骨骼問題及保健篇

第四課

本課內容

1. 認識健康骨骼的飲食
2. 骨骼毛病的飲食治療
3. 編制骨骼健康的營養餐單

要骨骼健康，應要吃什麼食物？



豐富鈣質

為什麼你會選擇這些食物？

500 毫克

一杯牛奶
的份量

一天需要攝取多少鈣質呢？

1500 毫克

100 毫克

鈣質需要

	鈣質 (毫克)
小童 (9-13歲)	1300
青年人 (14-18歲)	1300
成年人 (19-50歲)	1000
*女性 (31-50歲)	1200
長者	1200

一盒**235**毫升的牛奶含有幾
多鈣質？

A. 100毫克？

B. 200毫克？

C. 400毫克？

要骨骼健康 是否只需要鈣質？

鈣

維他命K

骨骼健康需要
那4種營養素？

磷

維他命D

鈣質

- 99%鈣質貯存在骨骼，1%在血液中
- 奶類、芝士、豆類和深綠色蔬菜都含豐富鈣質
- 攝取不足夠鈣質可導致骨質密度偏低，年紀漸長後可導致骨質疏鬆症

為何鈣質會加快流失？

鈣質加快流失的原因

- 進食過多蛋白質
- 進食高鹽分(鈉質)之食物
- 女性更年期過後，缺乏荷爾蒙，鈣質因而加快流失
- 缺乏運動
- 吸煙及酗酒

維他命D

- 可從食物 (蛋黃/沙丁魚/三文魚/吞拿魚/菇類) 或太陽中吸取
- 長者的皮膚較薄，亦相對比較少細胞製造維他命D
- 甚少曬太陽的人士(隱蔽長者)，容易缺乏維他命D
- 但過多維他命D會使軟組織鈣化，特別有腎臟，增加患腎結石的風險

磷

- 一種礦物質
- 奶製品類食物、肉類、魚、麵包，麥皮含較豐富的磷
- 長期進食過多磷會增加PTH，而加快骨質流失

維他命K

- 骨骼細胞中，有些製造骨骼的蛋白質是需要維他命K
- 深綠色菜葉，植物油(芥花籽油)含有豐富維他命K
- 在院舍住的長者較多缺乏維他命K
- 缺乏維他命K，會增加盤骨骨折風險

長者健康飲食模式

- 多飲水
- 吃最多: 五穀類 (約3至5碗飯; 一碗飯約相等於2塊麵包)
- 吃多些: 蔬菜和水果類(約6至8兩蔬菜和2個水果)
- 吃適量: 肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類 (約4至5兩肉=兩個手掌心大小)
- 奶類: 約1至2杯奶。
- 吃最少: 油、糖、鹽及調味料與添加劑

鈣片？

VS

新鮮食物？

從食物中吸取鈣質的好處

- 含豐富鈣質的食物也包含其他對身體有用的維他命和礦物質
- 鈣片 (營養補充劑) 一般劑量都是過大 (mega dosage), 長期進食過多會
 - 減低鐵質吸收
 - 引致腎石

長者常見的骨骼毛病

痛風症

- 發炎性的關節炎

成因 - 尿酸過高

1. 排出過少(90%)體內製造過多(10%) 或尿酸，或兩者情況同時出現
2. 進食過多高普林的食物

痛風症

體內過多尿酸

- 腎臟不能排出過多的尿酸，因而形成尿酸結晶積於血液和組織中，引起腫痛和發炎
- 一般徵狀常見於：手指骨、腳趾骨、腳跟、膝蓋或其他關節

痛風症

較常見於

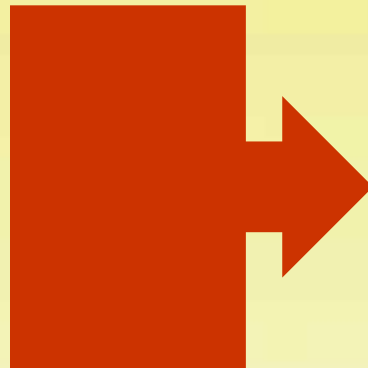
- 男性
- 40歲或以上人士
- 患有高血壓、肥胖、代謝綜合症及末期腎病的人士
- 濫用利尿劑
- 食用過多高普林的食物及飲品
- 酗酒

治療

1. 醫生署方藥物控制

2. 飲食

3. 適當運動



控制體重

飲食與痛風

飲食與痛風

避免進食動物來源的高普林食物

- 如: 內臟 (腸、腎、豬橫利、肺等等)

避免進食高脂肪，肥膩的食物

- 如: 煎炸食物，動物的皮

飲食與痛風

減少進食

- 紅肉 (牛/羊/豬)，建議多以低普林蛋白質類代替
- 海產貝殼類 (如：魚、帶子、魚卵、蠔、蟹等)

飲食與痛風

1. 蛋白質要足夠

- 內臟、紅肉及海產貝殼類食物含豐富蛋白質
- 但會增加血液中的尿酸
- 建議多吃植物來源的蛋白質
- 如：蔬菜、豆類、豆腐
- 低普林的蛋白質

飲食與痛風

2. 多吃含有奧米加 3的食物
 - 奧米加 3 有抗炎性(Anti-inflammatory)
 - 魚類是奧米加 3 豐富的來源，但含高普林
 - 建議進食亞麻籽(Flaxseed)和核桃(Walnut)

飲食與痛風

3. 多飲開水

- 建議每日飲**1.5-2**公升開水
- 可幫助排出體內尿酸



4. 低脂奶類製品

- 可減低患上痛風

飲食與痛風

5. 忌飲酒

- 酒精（如啤酒）含高普林
- 增加血液中的尿酸

6. 忌進食濃肉湯，如濃縮肉汁，如餸菜汁、雞精、牛素(Oxo)、老火湯等

- 含高普林

飲食與痛風

7. 體重控制

- 大部份痛風病患者都是體重過重或肥胖
- 肥胖會使體內增加製造並同時減少腎臟排走尿酸石
- 中央肥胖會減慢尿酸的排走
- 建議逐步減重

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症

- 骨頭變脆弱，變成很容易折斷的意思
- 是一種漸進及系統性病變
- 特徵: 骨質密度低及骨骼組織變薄，從而引致骨骼變脆和增加骨折的機會

跟女性更年期有
什麼關係？

男性會有
骨質疏鬆嗎？

什麼是
骨質密度低？

骨質疏鬆症

較常見於:

- 女性
- 停經後婦女(特別是四十歲以後曾經骨折)
- 近親曾有骨折病史
- 體型瘦小
- 有吸煙習慣
- 飲酒過量
- 缺乏活動(不作步行和每天站立時間<四小時)

骨質密度掃描

骨質疏鬆的分類和界定

骨質密度正常	T分高過 -1
骨質密度偏低	T分 -1 至 -2.5
骨質密度極低	T分低於 -2.5
嚴重骨質疏鬆	T分低於 -2.5 和患有骨折

如何預防 骨質疏鬆症？

預防骨質疏鬆

- 成年和老年期間 (特別是女性更年期後) 保持或減少骨質流失

預防骨質疏鬆

1. 每天曬太陽約十五分鐘或做戶外運動，身體便可製造足夠的維他命D
2. 要注意飲食，多吃鈣質、磷、維他命D及K的食物
3. 長者身手及感覺機能退化，反應減慢，多做運動可增強反應和平衡力，防止跌倒

編制餐單

分組活動

分5組編制一個合適長者的餐單

1. 一個健康骨骼的餐單
2. 一個預防骨骼疏鬆的餐單
3. 一個預防骨骼疏鬆的餐單並適合患有痛風症的長者
4. 一個預防骨骼疏鬆的餐單並適合不愛吃奶類的長者
5. 一個預防骨骼疏鬆的餐單並適合愛吃素食的長者

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

總結

要有健康的骨骼，必須

1. 均衡飲食，不過份節食
2. 多攝取鈣質和維他命 D
3. 經常運動，保持良好姿勢
4. 不吸煙、不過量飲酒
5. 預防跌撞，家居安全
6. 有需要尋求藥物治療

完
~ 多謝 ~