

## 正常飲食 Normal diet

### 目的：

提供健康個體所需的熱量及各種營養素，使其生理機能運作正常以維持生命。

### 飲食原則：

1. 儘量選用高纖維的食物。
2. 少油、少鹽、少糖的飲食原則。
3. 多攝取鈣豐富的食物。

## 清流飲食 Clear liquid diet

### 目的：

1. 提供水份、部份電解質及少許熱量。
2. 可減少糞便及渣滓至最少量，有助腸道功能的恢復。

### 適用症狀：

1. 作腸道檢查或手術前清潔腸道。
2. 手術後腸道尚未能完全適應食物時的飲食。
3. 作為全靜脈營養轉換至腸道營養之第一階段飲食。
4. 嚴重腸道發炎、感染。
5. 發燒或急性期，對食物有噁心、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等，顯著不適情形。

### 飲食原則：

1. 忌食牛奶及易產氣飲料，只供應不含渣滓的液體食物。
2. 供應六餐。
3. 此飲食以供應水分為主，營養不足，只供給少量醣類和電解質，每天僅可供400 ~ 500卡的熱量，使用請勿超過48小時。

## 全流質飲食 Full liquid diet

### 目的：

無法咀嚼、吞嚥困難食物的病患，可經由口腔進食而得到均衡的營養。

### 適用症狀：

1. 口腔、顏面、頭及頸部手術後，有咀嚼、吞嚥困難時。
2. 飲食由清流質進展至低渣或正常飲食的過渡期。
3. 急性感染期、胃腸不適時。
4. 食道狹窄及心肌梗塞。

### 飲食原則：

1. 少量多餐。
2. 避免粗糙及刺激性食物。
3. 每日至少提供六餐以上，均衡濃稠的液體食物。

## 溫和飲食 Bland diet

### 目的：

溫和飲食可減低消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助患者早日康復。

### 適用症狀：

1. 胃炎。
2. 消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)。

### 飲食原則：

1. 少量多餐。
2. 提供無刺激、低纖維及易消化的食物。
3. 每日至少提供六餐，正餐備有稀飯及糊、泥狀的菜餚。

## 流質飲食 Liquid diet

### 目的：

流質飲食是一種無刺激性，且易於消化的固體食物，經由剁碎等機械方式處理後，可使病患不經咀嚼，及可吞嚥的液態食物。

### 適用症狀：

1. 無牙者
2. 咀嚼困難者
3. 因牙齒手術無法使上下顎活動者

### 飲食原則：

1. 少量多餐，每日至少提供六餐。
2. 供應流質及半流質的食物或半固體食物。
3. 依病人的需求可提供果汁機打成的糊狀及泥狀食物，或將菜餚切碎後與稀飯煮成粥。

## 吞嚥困難

### 目的：

協助病患攝取足夠的營養、安全的進食、及幫助病患及家屬充分了解適當的飲食種類、增進食物製備的技巧，以預防吸入性肺炎。

### 常見吞嚥困難症狀：

1. 進食時容易噎到。
2. 餐間或餐後咳嗽(咳的幾乎喘不過氣來)。
3. 咀嚼或吞嚥需過多的口腔動作。
4. 食物殘渣仍留在舌頭上或散在口腔四圍。
5. 進餐後食物堆在口腔內而不自覺。
6. 進食後發聲時有咕嚕聲。
7. 吃食物或喝飲料後有濕咳反應。

### 飲食原則：

1. 避免纖維太多、太稀、體積太大、液態性的食物。
2. 食物以搗、碎、爛或磨碎，甚至利用攪拌機或果汁攪拌後，篩過烹調製成。
3. 其質感與稠厚可加入凝稠劑或太白粉及地瓜粉增加其潤滑度。

## 低渣飲食 Low residue diet

### 目的：

減少食物經消化吸收後留於大腸內的殘渣，以減少糞便的量及減少腸胃蠕動，並使腸胃道有充分的休息，幫助傷口早日癒合。

### 適用對象：

1. 腸道手術前後。
2. 部份腸道阻塞。
3. 腸道因快速蠕動而導致的疾病。
4. 肛門腫瘤。

### 飲食原則：

1. 食物選擇含渣滓較低的五穀根莖類、過濾的果汁、菜汁，或低纖維蔬果。
2. 避免奶製品、刺激性及易產氣食品。

## 高纖維飲食 High fiber diet

### 目的：

1. 促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，以防止有毒物質的再吸收。
2. 可增加水份的吸收，使排泄物較為柔軟，易於排泄，以防便秘。

### 適用對象：

1. 便秘。
2. 憩室症。

3. 過敏性腸症。

#### 飲食原則：

1. 食物選擇未經碾製之五穀類、未加工的乾豆類，及含纖維質較高的蔬菜、水果。
2. 建議每天需喝八至十杯水，且需做適度運動及規律生活。

## 高蛋白高熱量飲食 High protein high calorie diet

#### 目的：

提供因蛋白質熱量攝取不足的患者足夠的營養，使其恢復至正常的營養狀態。預防某些疾病在一般營養供給時所造成的體重減輕及組織耗損。

#### 適用症狀：

1. 蛋白質、熱量營養不良
2. 新陳代謝亢進或高分解代謝期
3. 神經性厭食症
4. 感染
5. 外科手術前、後
6. 燒傷及外傷
7. 惡病質

#### 飲食原則：

1. 少量多餐，可以以體積小，而蛋白質及熱量高的食物供應。
2. 高生理價蛋白質至少應佔每日蛋白質總量一半以上，如：黃豆及其製品。
3. 避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇高的食物。
4. 烹調方式可選用勾芡及製成濃稠狀，以增加食物的種類及份量。

## 低油飲食 Low fat diet

#### 目的：

限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。

#### 適用對象：

1. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
2. 胰臟炎。
3. 高脂血症。
4. 乳糜胸。
5. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

#### 飲食原則：

1. 可見的油脂及皮層應去除再食用。
2. 避免食用含油脂高的絞肉類等半成品，如：魚餃、燕餃、蝦餃、貢丸、肉圓、獅子頭等食物。
3. 烹調宜採用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌方式，取代油煎、炸等。
4. 避免食用含油高的調味料，如：豆瓣醬、沙茶醬及調味油包等。

## 低鹽飲食 Low sodium diet

#### 目的：

限制飲食中鈉的攝取，以減少因鈉離子過多而造成體內水分的蓄積。

#### 適用症狀：

1. 水腫
2. 高血壓
3. 腹水
4. 肝硬化
5. 心臟衰竭
6. 腎臟衰竭
7. 妊娠毒血症
8. 長期使用腎上腺皮質賀爾蒙和類固醇等藥物者

#### 飲食原則：

1. 避免食用含鈉量高的調味料、罐頭及各類加工食品。
2. 儘量少用刺激性的調味、抽煙及飲酒。
3. 烹調時多採用蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁及天然的辛香料等，食材做調味，以增加菜餚的風味。
4. 食用市售的低鈉醬油，必需按照營養師指示食用，若有腎臟病者不適用。

## 糖尿病飲食 Diabetes mellitus diet

### 目的：

1. 供足夠且均衡的營養，並配合相關疾病或併發症的治療。
2. 使血糖控制接近正常值，預防或延緩併發症的發生。
3. 維持理想體重。

### 適用症狀：

糖尿病、葡萄糖耐量異常。

### 飲食原則：

1. .三餐要定時定量，多選用富含纖維質的食物。
2. .少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物。
3. .烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
4. 尸飲食盡量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物。
5. 儘量避免喝酒及攝取富含精緻糖類的食品。

## 管灌飲食 Tube feeding

### 目的：

供給吞嚥機能障礙、或不能經口進食的患者，一種營養均衡易於消化吸收的流體飲食。

### 適用症狀：

1. 嚴重外傷、灼傷以致無法經口攝食或攝食不足
2. 昏迷不醒或意識不清，及頑固性嘔吐者
3. 神經性厭食患者
4. 末期癌症患者

#### 飲食原則：

1. 灌食的配方和製作其注意事項，營養師會依患者的病情教導，採不同的設計與供應法。
2. 灌食食物的溫度，以接近體溫最適宜，不宜過冷或過熱。
3. 管灌飲食製好的成品或商業管灌配方開罐且尚未用完的成品，需加蓋且放置冰箱冷藏，冷藏時間不可超過 24 小時。每次灌食前，取出所需的量，利用隔水浴熬法，加熱後的管灌飲食，勿置室溫超過 30 分鐘，若超過時間，則予以丟棄，不可再灌。沒有開罐的商業配方，在室溫下儲存即可。
4. 每次灌食前，應反抽，檢查胃殘餘量，若反抽仍有超過 100cc 以上，應先暫停灌食時，等消化完全後(反抽低於 100cc)，或小於灌食量的 50%，可繼續灌食，但要依照病患適應情況，調整灌食時間及灌食量。

#### 低普林飲食 Low purine diet

##### 目的：

減少攝取富含普林的食物，並能提供足夠營養素的飲食。

##### 適用症狀：

1. 痛風症
2. 高尿酸症
3. 尿酸鹽沈積過多所引起之泌尿道結石

##### 飲食原則：

1. 維持標準體重，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕 1 公斤為宜
2. 避免攝取高量的脂肪及飲酒
3. 避免食物中含普林高的食物，如：內臟類
4. 每日至少飲用 2000 毫升以上的水



## 腹脹飲食

### 原因：

造成腹脹的真正原因是胃腸蠕動或消化吸收功能變差所引起。

### 飲食原則：

1. 避免食用過多的產氣性食物，如：洋蔥、地瓜、青椒、乾豆類等。
2. 用餐時應細嚼慢嚥，平日需有適當的活動。