

吞嚥餐點、血糖與營養

Dysphagia Diet, Glycemic Control and Nutrition

許碧惠

營養師

口腔的功能有咀嚼(讓食物變成可以被吞嚥的食團)及吞嚥(與舌頭協同將食團安全地送進食道)，營養不良、吞嚥困難與肌少症之間環環相扣交互影響，若不及早介入營養及吞嚥能力改善，將導致衰弱症。營養不良、肌少症及衰弱症將使吞嚥更加困難。臨床上會依個案之吞嚥能力，介入不同食物質地調整餐點(texture modified diets)，如軟質飲食、細碎飲食、糊狀飲食及流質飲食等(請參考 IDDSI)，研究指出食物質地調整餐會比一般飲食含較少之熱量、蛋白質及微量營養素。當病人有吞嚥問題時，其質地調整餐的營養價值夠嗎?尤其糖尿病人有使用降血糖藥物，曾有發生過低血糖嗎?甚至糖尿病人降血糖藥物持續在減藥，其空腹血糖及 A1C 也都能達標，有詢問過是食用質地調整餐嗎?營養攝取充足嗎?此課程的目的，是想提醒大家衛教的目的不是只在血糖及 A1C 而已，營養攝取充足，提升生活品質更是值得努力的。