



高雄市立鳳山醫院
廖嘉音營養師

居家常見疾病飲食



認識糖尿病

前言

- 據估計在1995年全世界糖尿病病人數為1億3千5百萬(4.0%)，至2025年則將上升至3億人(5.4%)。
- 以台灣地區而言，在全人口中現糖尿病的盛行率約為4.0%，年發生率則在0.5~1.0%之間，至於年齡別死亡率經調整後在1960年為3.7人(每十萬人口)，到了1988年則為23.3人(每十萬人口)，在30年間上升了6.3倍。





篩檢原則

1. 年齡45歲以上，若篩檢正常，每三年再篩檢一次。
2. 年齡45歲以下有下列情形，建議篩檢：
 - (1) 肥胖：體重 $\geq 120\%$ 理想體重或身體質量指數 $\geq 27\text{kg/m}^2$ 。
 - (2) 一等親有糖尿病史。
 - (3) 高危險種族，譬如西班牙裔或非裔美國人。
 - (4) 妊娠糖尿病史，或新生兒體重 >9 磅之母親。
 - (5) 高血壓($\geq 140/90\text{mmHg}$)。
 - (6) 高密度脂蛋白膽固醇濃度 $\leq 35\text{mg/dl}$ 或三酸甘油脂 $\geq 250\text{mg/dl}$ 。
 - (7) 有IGT或IFG病史。



您的體重過重嗎？

❖ 認識BMI

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$$

❖ 你的BMI指數有多少？

成人肥胖定義

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥90公分 女性：≥80公分

血糖是什麼？
每個人血中
都有糖嗎？



其實每一個人都有「血糖」



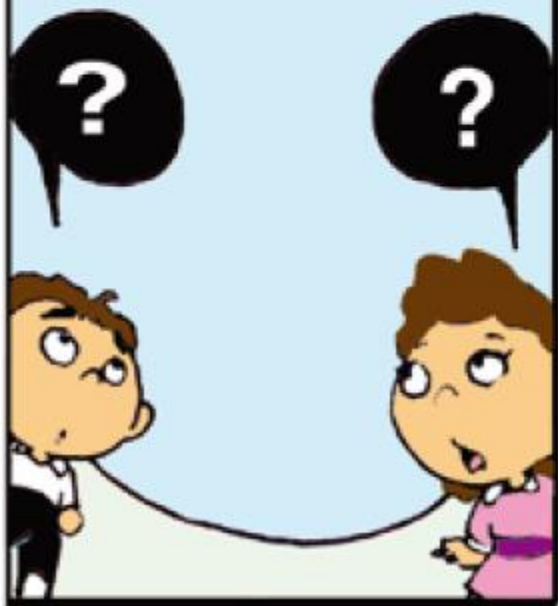
血糖過低沒有力氣，
軟綿綿，失去活動力



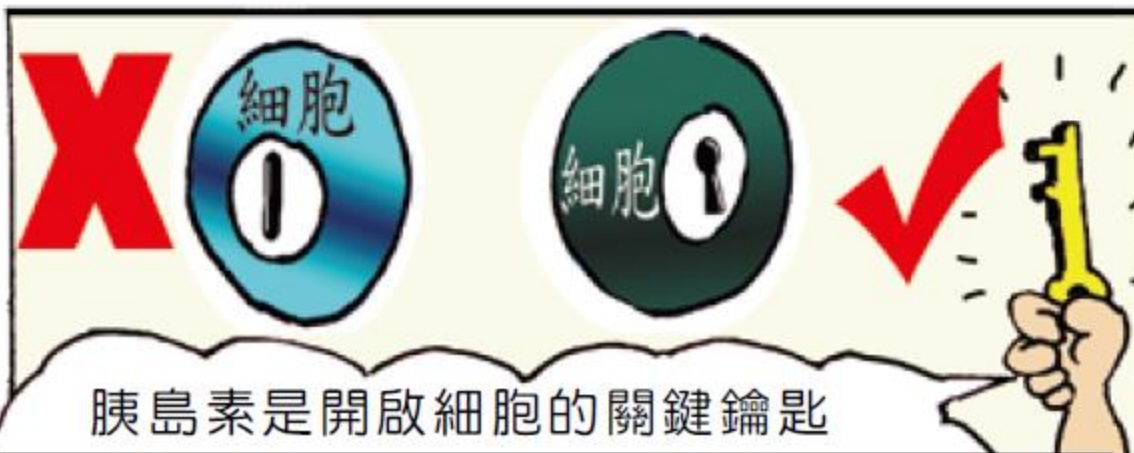
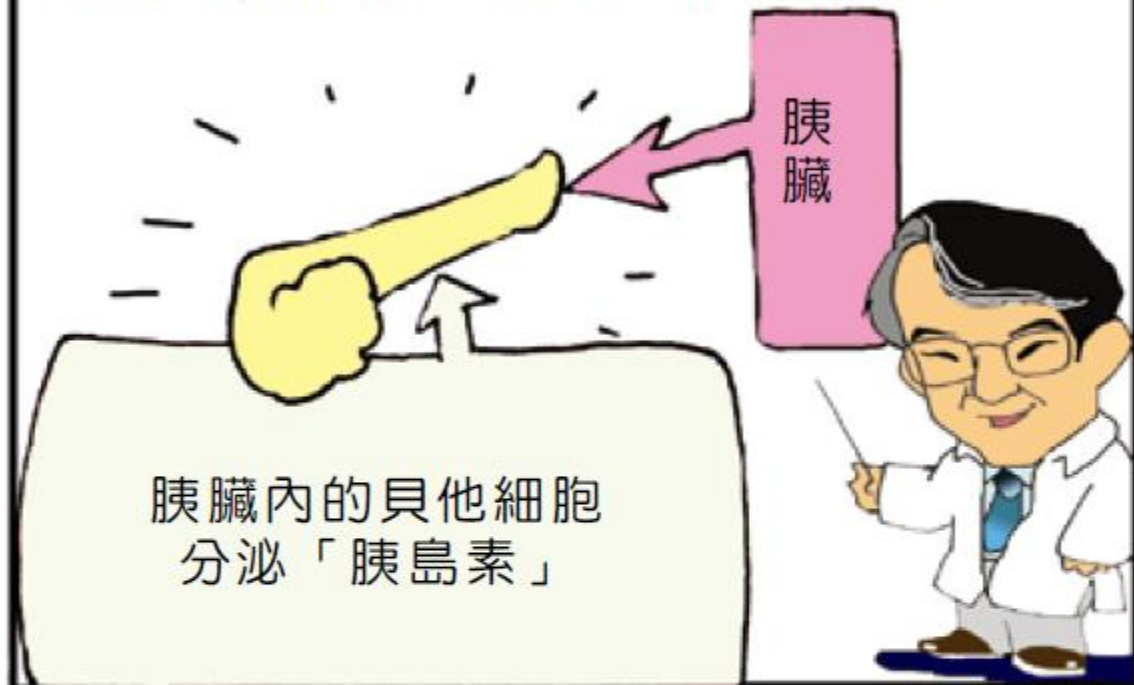
葡萄糖如同讓汽
車飛馳的汽油



什麼是「糖尿病」？



事實上，
胰臟有問題無法分泌夠量的胰島素







認識疾病
糖尿病篇2

糖尿病有哪些型？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

第一型糖尿病

免疫系統把製造胰島素的β細胞，當成外來物質攻擊，影響胰島素的分泌，好發於幼童與青少年



健談 havemary.com

第二型糖尿病

體內細胞對胰島素產生阻抗，胰島素無法引導葡萄糖進入細胞，好發於40歲以上中老年人



妊娠糖尿病

發生於女性懷孕期間，產後可能會消失，但必須定期檢查血糖



其他類型糖尿病

因胰臟疾病、內分泌疾病，或藥物等影響胰島素分泌，極少數患者屬於此型





糖尿病的診斷標準

- 一、有典型症狀加上任何時間血糖超過200mg/dl
- 二、超過一次以上空腹血糖超過126mg/dl
- 三、七十五公克葡萄糖水試驗兩小時及中間血糖超過200mg/dl



認識疾病
糖尿病篇4

糖尿病的症狀(上)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉麗榮藥師

吃多、喝多
、尿多



疲勞、虛弱
、失去食慾
(類似流感
的感覺)



體重減輕
或增加

減輕



暴躁易怒



怎麼視力
變差了

視力模糊或複視





認識疾病
糖尿病篇5

糖尿病的症狀(下)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉壽榮藥師

傷口復原
緩慢或常
受到感染



手腳發
麻或失
去知覺

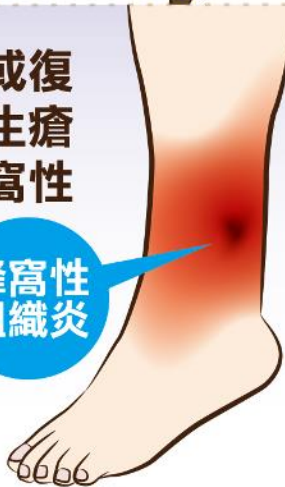


牙齦紅腫、刺痛

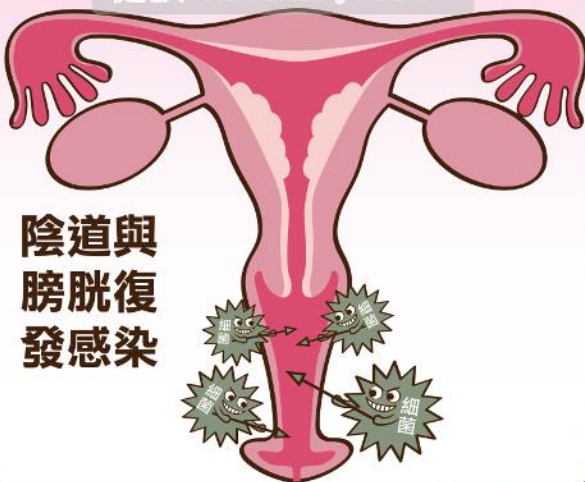


皮膚搔癢或復
發感染，生瘡
、癬及蜂窩性
組織炎

蜂窩性
組織炎



陰道與
膀胱復
發感染



流產率提高
，容易生出
體重過重的
巨嬰

巨嬰級





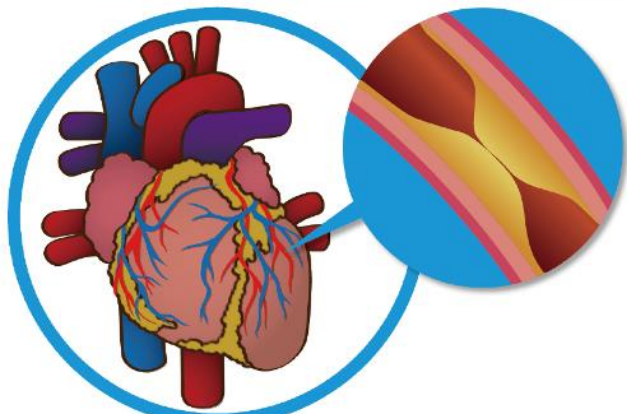
認識疾病
糖尿病篇7

糖尿病併發大動脈血管病變

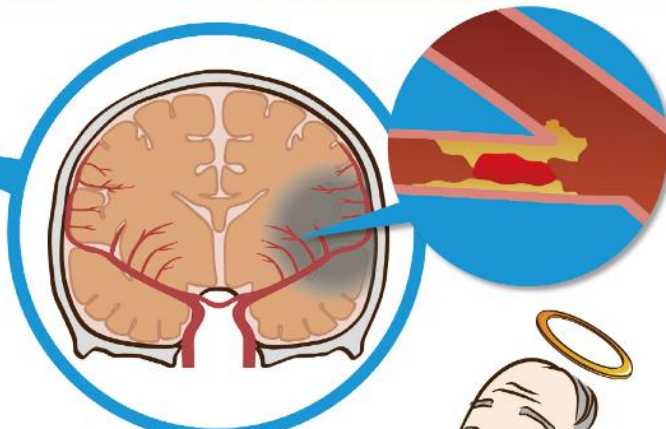


健談

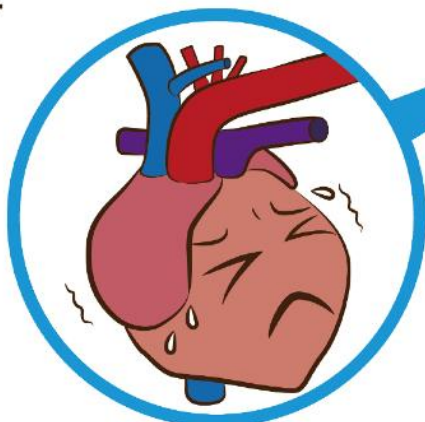
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉爵榮藥師



冠心病



腦中風



急性心肌梗塞



罹患心血管疾病
死亡率比較一般人高



認識疾病
糖尿病篇6

糖尿病併發週邊小血管病變



健談

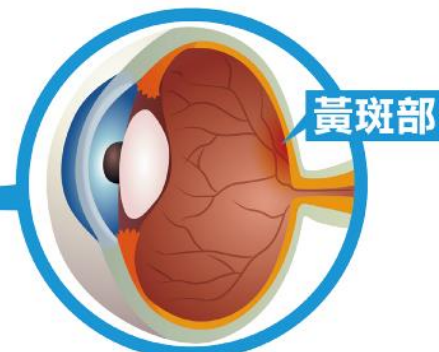
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉翁榮藥師



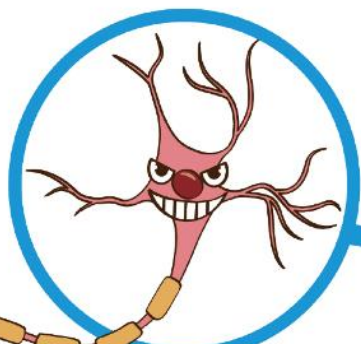
末梢血液
循環不良



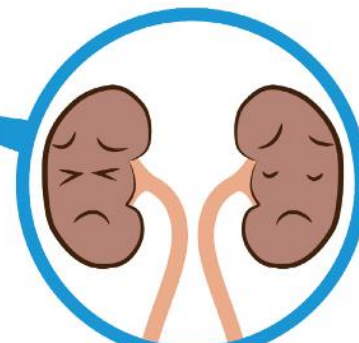
肌肉組織
變黑壞死



視網膜黃斑部病變
(嚴重者可能導致失明)



不可逆的末
梢神經病變



腎功能損壞





全民愛健康
糖尿病篇8

糖尿病飲食原則



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉爵榮藥師



五穀根莖類



肉.魚.蛋.豆類



奶類



蔬菜類



水果類



油脂類

均衡攝取六大類食物，醣類(五穀根莖、水果類)不宜攝取過多



避免食用精緻糖類、油炸類食物或人工奶油製品



避免攝取過多糖分，視需要酌量使用代糖。盡量選擇高纖低脂清淡食物

含醣類食物

直接影響血糖，須控制攝取量。每日攝取醣類的量最好能平均分配至 3 餐中

1 全穀根莖類

每日 2 ~ 3 碗飯

- 可提供熱量。盡量選擇未精製的全穀根莖類，如將白米飯改為五穀飯，全麥吐司取代白吐司等
- 加工食品（餅乾、糕餅、油條、粽子等）含油量高，盡量少吃

2 低脂乳品類

每日 1 杯 (240 cc)

- 含有蛋白質、鈣質、醣類等營養成分
- 建議選用低脂或脫脂的鮮奶、奶粉、優酪乳、起司等

3 水果類

每日 2 份 (如柳丁 2 粒)

- 含有醣類及各種維生素
- 盡量選擇當季新鮮水果

糖尿病友每日營養餐盤

1500 ~ 1800 大卡飲食份量範例



每天熱量攝取 ± 200 大卡時，
飲食份量調整：全穀根莖類 ± 2 份（半碗），
豆魚肉蛋類 ± 1 份

4 油脂與堅果種子類

每日油脂 1.5 ~ 2 湯匙

- 含有豐富脂肪，能提供熱量及脂溶性維生素
- 建議以植物油為主，堅果種子的攝取也需適量

5 豆魚肉蛋類

每日 5 ~ 6 份

- 蛋白質的重要來源
- 盡量選擇植物性、脂肪量較低的食物。減少食用含皮、帶白色脂肪的肉品、加工絞肉製品及用食用油處理過食品

6 蔬菜類

每日大於 3 碟

- 含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維等
- 蔬菜富含纖維質，有助延緩醣類吸收穩定血糖，可多食用

簡易食物代換表

全穀根莖類

1 碗飯（全穀根莖類 4 份） = 2 碗稀飯 = 2 碗熟麵條 = 約 2~3 片
薄土司（100 公克） = 1 個饅頭（120 公克） = 12 湯匙麥片 = 8 片
蘇打餅乾（80 公克） = 4 片蘿蔔糕（280 公克）

水果類

水果 1 份 = 1/2 個蘋果（中） = 13 粒葡萄 = 2 粒蓮霧 = 1/2 根香
蕉 = 1 粒奇異果 = 1/3 個泰國芭樂
= 1 個柳丁（中） = 1 個橘子 = 1 片
西瓜（連皮約半斤） = 9 粒櫻桃 =
1/10 個鳳梨



豆魚肉蛋類


















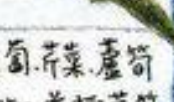

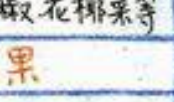




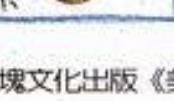




豆魚肉蛋類 1 份 = 一般魚類（生）35 公克（約 1 兩） = 豬里肌肉（生）35 公克 = 去皮雞胸肉（生）35 公克 = 白豆皮 1/2 個 = 麵腸 1/2 條 = 1 碗無糖豆漿（260 cc） = 雞蛋蛋白 2 個 = 1 個雞蛋 = 五香豆干 2 片 = 1 塊豆腐（80 公克） = 1/3 條素雞 = 1/2 盒嫩豆腐

油脂與堅果種子類

油脂與堅果種子類 1 份 = 1/3 湯匙各式植物油 = 1/2 湯匙沙拉醬 = 5 粒杏仁 = 10 粒花生 = 10 粒開心果 = 5 粒腰果 = 2 粒核桃 = 2 平湯匙酪梨



主要食品的GI值一覽表

穀物·麵包·麵類	GI值	蔬菜·根莖類	GI值
法國麵包 	93	馬鈴薯 	90
吐司麵包 	91	紅蘿蔔 	80
蔥龍麵 	85	玉米 	70
年糕 	85	地瓜 	55
奶油麵包捲 	83	豌豆 	45
白米飯 	81	番茄 	30
玉米片 	75	黃豆 	30
蛋糕·鬆餅 	75	酪梨 	27
貝果 	75	四季豆 	26
牛角麵包 	70	菠菜 	15
義大利麵 	65	香菇、白蘿蔔、芹菜、蘆筍 小黃瓜、青椒、花椰菜等	0-25
蕎麥麵 	61		
黑麥麵包 	58	水果	GI值
糙米 	55	鳳梨 	65
全麥麵包 	50	西瓜 	60
早餐穀片 	45	香蕉 	55
粉條	32	葡萄	50
		蘋果	39
		奇異果	35

柳橙	31	甜點零食類	GI值
葡萄柚 	31	巧克力 	91
草莓 	29	甜甜圈 	86
木瓜 	25	爆米花 	85
乳製品	GI值	炸薯條 	85
冰淇淋 	65	海綿蛋糕 	82
乳酪 	35	煎餅 	80
牛奶 	25	仙貝 	80
原味優格 	25	餅乾 	70
調味料	GI值	巧克力蛋糕 	48
黑糖 	93	布丁 	47
楓糖漿 	73	果凍 	46
胡椒 	73	黑巧克力 	22
奶油 	30	果仁類 	15-30
飲料類	GI值		
可樂 	47	魚肉類	GI值
可可亞 	47	牛、豬、雞肉 	45-49
新鮮柳橙汁 	42	魚 	40
咖啡(無糖) 	16		
紅茶(無糖) 	10		

圖/摘自大塊文化出版《美人腦》

- GI值60以上者，屬於「高GI值」食品。
- GI值可能因為烹調方式而略有差異。
- 水果品種不同，GI值也略有差異。



認識疾病
糖尿病篇11

糖尿病與生活作息 I



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉翁樂藥師

規律運動、
良好的飲食習慣
，有助於血糖控制



飯前血糖標準為
126mg/dl，
飯後兩小時血糖
為140mg/dl，
超過則為
糖尿病

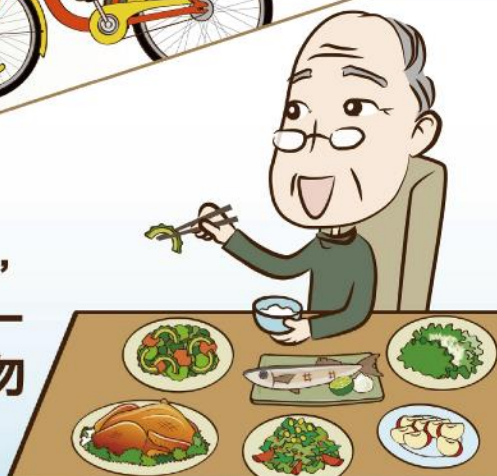


血糖檢查是
監測糖尿病控制
狀況最好的方法



健談 havemary.com

若早上忘記服藥，
中餐時直接服用一
份藥物即可，切勿
服用兩倍藥量



胰島素

適量的胰島素治療，
可讓胰臟獲得休息，
不需過度擔心



認識疾病
糖尿病篇12

糖尿病與生活作息 II



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉爵榮藥師

糖尿病友最好隨身攜帶含糖食物，以便血糖過低時，能立即食用



健談 havemary.com

足底若有厚皮、後繭等，不可自行處理



糖尿病友應避免穿涼鞋或赤腳走路



每天以溫水清洗雙腳，並檢查是否有傷口、乾裂、水泡、紅腫等現象

溫水



每次穿鞋前需檢查鞋子內是否藏有小砂石或異物



吸菸會增加糖尿病的併發症發生率





糖尿病友血糖控制目標建議

	美國糖尿病學會 ^{7,11}	中華民國糖尿病學會 ^{1,3}
糖化血色素	< 7%	< 7%
空腹血糖	80 ~ 130 mg/dl	80 ~ 130 mg/dl
餐後血糖	< 180 mg/dl	< 160 mg/dl (餐後 2 小時)

對於糖尿病友來說，
糖化血色素應該控制在 7% 以下¹

12
11
10
9
8
7
6
5
4

極差

不佳

尚可

良好

正常



糖化血色素每降低

1%

心血管併發症
(如心肌梗塞)

降低 **14%**

小血管併發症
(如視力受損、洗腎)

降低 **37%**

糖尿病相關死亡風險

降低 **21%**

四肢末梢併發症
(如截肢)

降低 **43%**

控制血糖三要素：
聰明飲食、規律運動、正確用藥



糖尿病人可以吃蘇打餅乾嗎？

- 可以。蘇打餅是屬於主食類的食物，所以吃蘇打餅就要扣除飲食中相當於其他主食的量。例如：三片蘇打餅差不多等於四分之一碗的飯，所以如果吃六片蘇打餅乾，則飯要減少半碗。另外，在蘇打餅的選擇上，宜選擇口味較不鹹、油脂較少的來食用，最好是全麥或高纖的蘇打餅。



糖尿病人可以吃稀飯嗎？

- 稀飯可以吃，但要均衡搭配其他類食物，不要只配一點醬菜就當成一餐。因為血糖反應是視消化速度而定，而每餐的食物組合、烹調方法和製備方式都會影響消化速度。以稀飯來說，它比乾飯易消化，所以血糖提升的時間較快，因此要搭配其他蔬菜類及肉類食物，以達到均衡目的，避免血糖快速升高



魚可以多吃嗎？

- 魚類也算肉類，所以吃魚時就要減少其他肉類的攝取。一般魚類的飽和脂肪酸較低，所以是肉類食物的較佳選擇。不論吃哪一種魚都要算成肉類，所以一樣要限量食用。

我可以吃糖嗎？

代糖

- 可以。適量的糖對血糖並不會造成影響，但是前提是要先將您的血糖控制在理想範圍且遵照營養師的建議適量食用。
- 除此之外，若是真的很想吃甜食時，可以選擇添加代糖的產品，或者含一顆硬糖果。





如果血糖值過低或過高該怎麼辦？

- 如果血糖值太低，可能會變得**暴躁、疲倦、注意力不集中、不舒服且冒冷汗**，這就是所謂的低血糖症，通常它會出現在您過度勞累或大量運動之後。應該要注意個案的血糖值，並且馬上適時補充果汁或不是代糖的汽水，它們會讓個案的血糖回升到正常值。
- 若個案感到非常**口渴、排了大量的尿液或是視力模糊**，那麼個案的血糖值就可能過高了，請儘速就醫並檢驗個案的血糖值。



認識疾病
糖尿病篇3



糖尿病飲食迷思與小撇步

健談
havemary.com
圖文創作：健談

糙米、五穀米、十穀米等，含醣量與白飯相同，只是多了纖維，所以可食用的量是相同的

聽說山藥對糖尿病很好



山藥也大多是澱粉，不適合啦



山藥、薏仁、地瓜等，也屬於五穀根莖類，主要還是澱粉，不宜食用過多

若要吃含醣食物，如飲料，則需用主食或水果代換，例如飲料含15克的糖，就要少吃一份主食或水果

別吃太多，那跟白飯含醣量一樣



五穀米

健談 havemary.com

水果、主食一份一個棒球大，約含15克醣



燙青菜若吃不慣，可從花椰菜、四季豆、筊白筍等含有甜味的蔬菜開始吃起



牙齒不好的朋友，青菜可食用瓜類或葉菜類的葉子部分，每日吃半斤以上

更多資訊請上 健談 havemary.com

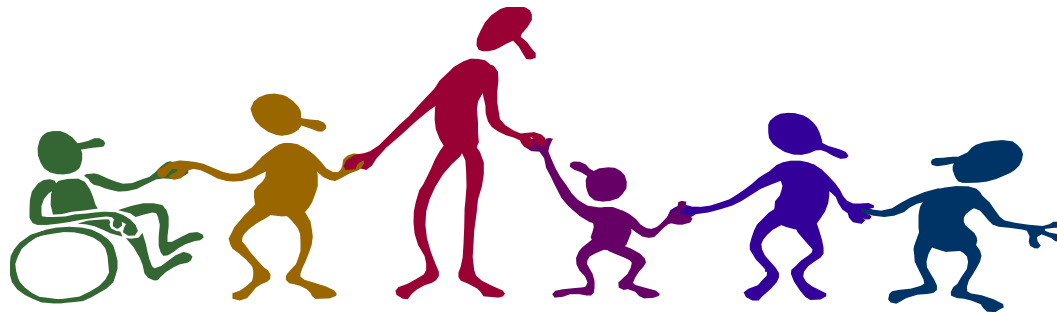
資料來源：健談網站



最後要提醒大家----

除了以上的各項原則應當要遵守以外

『定時定量』 是糖尿病患應該要確實執行的重要原則之一





認識高血壓

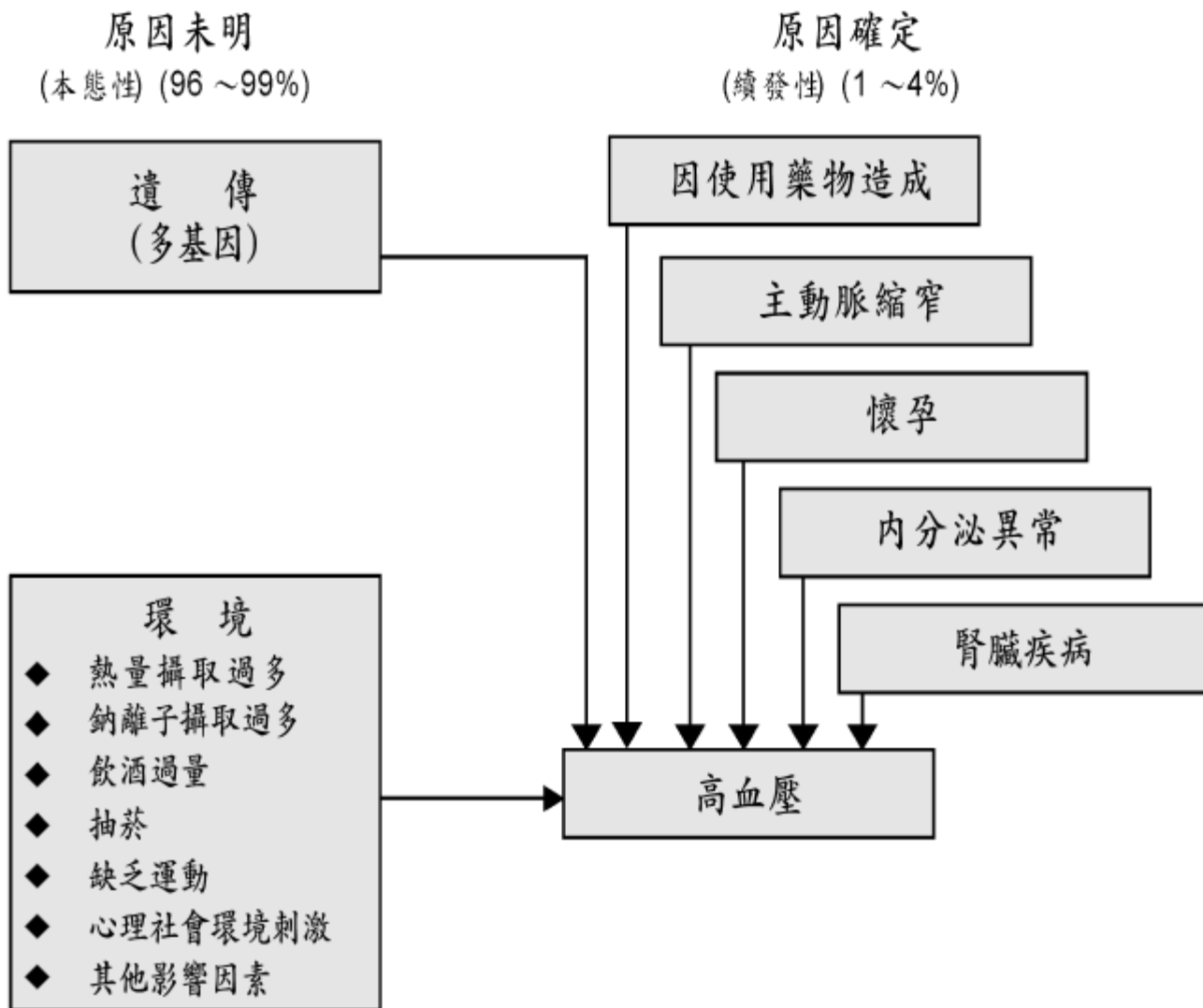


何謂高血壓？

- 1、**收縮壓**:心臟**收縮**時，所測得血管壁所承受的壓力。
舒張壓:心臟**舒張**時，所測得血管壁所承受的壓力。

血壓分類	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	及	<80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓	140-159	或	90-99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100

高血壓的原因





三高族
高血壓篇8

高血壓的危險族群

健談
havemary.com
圖文創作：健談



酗酒、抽菸



家族遺傳



不常運動

健談 havemary.com



壓力大



膽固醇過高



飲食高鹽、過油



肥胖

更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源:健談網站



三高族
高血壓篇6



胖的人一定有高血壓？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

從小就胖的人，心臟、血管已經習慣肥胖，調整到適合的運作方式，不一定會出現高血壓

心臟、血管已習慣，負擔沒那麼大



健談 havemary.com

突然爆肥的人，會使心臟負荷快增大，反而容易出現高血壓



短時間
體重暴增



較常發生更年期，或者青春期轉中年時，因為代謝下降，而造成快速肥胖



代謝旺盛



代謝較低落



雖然說突然體重暴增的人較容易高血壓，但直都肥胖的人，心臟負荷仍較一般人大，因此維持體態是最好的



更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：健談網站



三高族
高血壓篇3

高血壓的併發症

健談
havemary.com
圖文創作：健談

腦中風
腦內出血



血管硬化

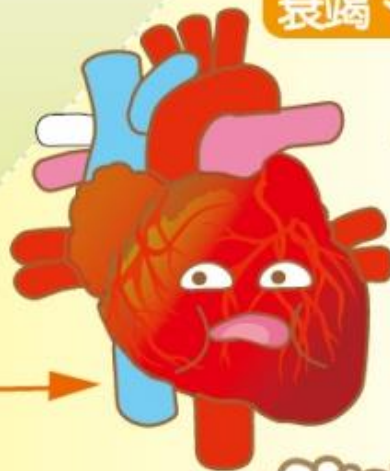
全身性動脈硬化



腎動脈硬化、腎
功能病變與衰退



心肌肥厚，心臟
衰竭、擴大



健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：健談網站

高血壓治療

調整生活型態

飲食 運動 體重 戒煙 適量酒精

無法達到目標血壓值 $< 140/90$
糖尿病或腎臟疾病病患 $< 130/80$

藥物治療

表6-1 各項生活型態調整療法的內容及降血壓功效*

項目	內容	降低收縮壓的功能
減重	維持正常體重(BMI ¹ 18.5~23.9)	每減重10公斤，可降收縮壓5~20 mmHg
採用DASH ² 飲食原則	飲食中含大量水果、蔬菜、選用飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物	8~10 mmHg
飲食少鈉	降低飲食中鈉含量，於每日2.4 g鈉(即6 g食鹽)以內	2~8 mmHg
增加身體活動	進行規律的有氧活動計劃，如快走，至少每週3天，每天30分鐘以上	4~9 mmHg
控制飲酒量	男性每天酒精攝取量不超過30cc，體重較輕者或女性，不超過15cc(30cc酒精，約等於720cc啤酒、300 cc紅酒或60cc威士忌)	2~4 mmHg

高血壓的飲食注意重點

低鹽(鈉)飲食



高鹽（鈉）對身體健康的影響

吃入過量的鹽

→體內的**鈉離子**過多

→在體內吸附大量的水份

→導致血管內體液的增加

→造成浮腫、**水腫**、血液量上升、**血壓**的升高、**心臟**負荷的加重以及**腎臟**水份排泄的困難

、易罹患骨質疏鬆症



鈉藏在哪裡？

食鹽

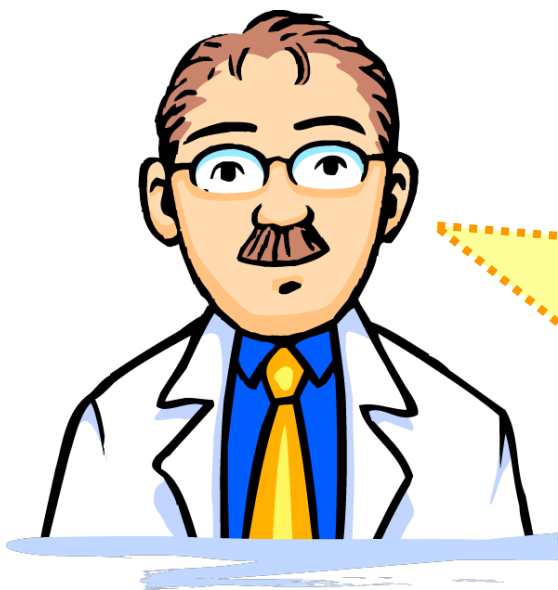
鈉

調味料



一日所需的食鹽攝取量

一茶匙鹽 = 6 公克食鹽 = 約 2400 毫克鈉



一日鈉攝取量 (2400 毫克鈉)：
6 公克 (1 茶匙) 食鹽
= 2 又 2/5 湯匙 (7 又 1/5 茶匙) 醬油
= 6 茶匙 味精 / 烏醋
= 15 茶匙 番茄醬

1 湯匙：15 公克

1 茶匙：5 公克



鈉藏在哪裡？

食鹽

鈉

調味料

加工食品
(醃、滷、
燻)

罐頭食品

鈉藏在哪裡？

食鹽

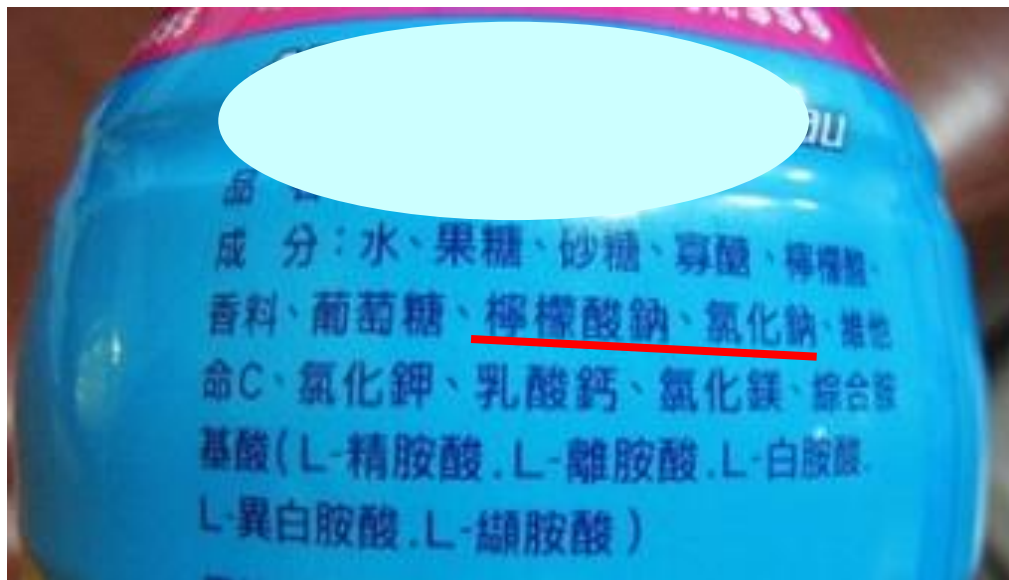
其他
(零食、
運動飲料)

鈉

加工食品
(醃、滷、
燻)

調味料

罐頭食品



每瓶590 ml
 $42 \times 5.9 = 247.8 \text{ mg 鈉}$
 (約 0.6 g 鹽)



鈉藏在哪裡？

食鹽

其他
(零食、
運動飲料)

食物

鈉

加工食品
(醃、滷、
燻)

調味料

罐頭食品



低鹽飲食原則

1. 選擇**新鮮的食物**，並自行自備。
2. **加工產品及烘培食品**等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞、冷凍蔬菜等。
3. 選擇市售食品時，應注意其外包裝之**營養標示**含鈉量。
4. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。（食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。）



三高族
飲食篇4

飲食減鹽六訣 (上)



健談

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：廖嘉音營養師

黃銘惠營養師

3 適量使用辛香料



西餐烹調可用的辛香料



中餐烹調可用的辛香料

可利用蕃茄、蘿蔔、蘋果、海帶或粗的菜葉、菜根來熬湯



1 食物原味來烹調：可將季節性水果入菜，增添風味



健談 havemary.com

2 甜酸風味代食鹽：利用檸檬、白醋增添酸味，減少使用烏醋



更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：健談網站



三高族
飲食篇5

飲食減鹽六訣 (下)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：廖嘉音營養師
黃鈴惠營養師

4 加工食品盡量少



加工食品
盡量少

少吃冷凍調理食品，可用豆製品取代

5 營養標示低鈉好

選擇較低鈉的產品，如拉麵取代油麵



健談 havemary.com



腎臟病患者
減少使用低鈉鹽



6 用餐少用調味料： 常見調味料含鹽量(1湯匙)

更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：健談網站

鼻胃管
灌食



傷口癒
合問題

腸胃
問題

居家常
見營養
問題

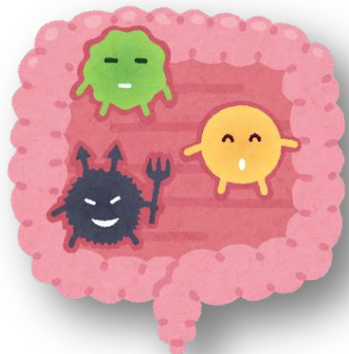
營養不
良

個別化問題
請諮詢營養
師或醫師



疾病
飲食





腹瀉

- 稀釋配方、注意衛生
- 補充水溶性纖維
- 放慢灌食速度
- 補充益生菌



腸胃 問題

便秘

- 增加纖維或蔬菜
- 注意水分是否足夠
- 適量添加蜂蜜或黑棗汁

個別化問題
請諮詢營養
師或醫師

腹脹

- 增加活動量
- 減少易產氣食物，
例如：高麗菜、
洋蔥等





保健食品

- 依醫師或營養師建議添加



鼻胃管灌食

天然灌食

- 是否添加足夠油脂或鹽巴
- 至少需灌食4-6餐
- 可以補充維他命或1-2餐商業配方

個別化問題
請諮詢營養
師或醫師

商業配方

- 是否有特殊營養品許可字號
- 依營養師建議使用
- 不可以一般奶粉取代



疾病飲食



- 適量運動
- 高血脂
- 減少精緻糖類
- 少油炸多纖維

糖尿病

- 少油炸多纖維
- 飲食定時定量
- 規律用藥
- 適量運動

癌症

- 配合治療調整飲食
- 高蛋白高熱量

腎臟病

- 減鹽飲食
- 調整蛋白質
- 補充低蛋白點心

鹽分
6g



個別化問題
請諮詢營養
師或醫師



- ## 痛風
- 多喝水少喝酒
 - 減少肉汁或高湯
 - 避免高普林食物



吞嚥困難

- 使用增稠劑
- 避免提供清流質
- 小口進食



食慾不佳

- 少量多餐
- 改善用餐環境
- 補充營養品
- 不強迫進食

營養不良



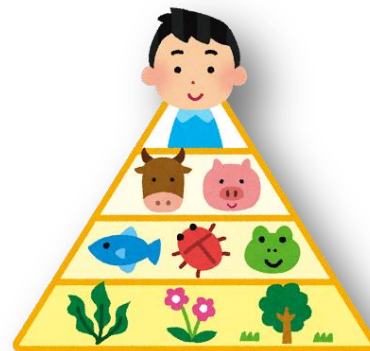
體重過輕

- 增加用餐次數
- 了解體重減輕因素
- 提高熱量密度
- 補充營養品

個別化問題
請諮詢營養師或醫師

體重過重

- 增加活動量
- 轉移吃東西的注意力
- 少油炸與精緻醣類



個別化問題
請諮詢營養
師或醫師



熱量攝取不足

- 增加熱量密度
- 少量多餐
- 添加糖飴或粉飴



傷口
癒合

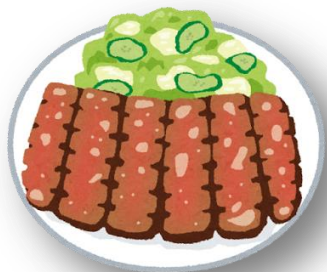


營養品補充

- 依照營養師建議補充
- 補充鋅等微量元素
- 需有特殊營養品字號

蛋白質攝取
不足

- 增加奶及豆魚肉蛋類
- 依營養師建議補充
高蛋白營養品



謝謝聆聽

