

吞嚥困難飲食 Level 5-鮭魚青醬義大利

麵



「奶奶喜歡吃的蛋糕，最近不愛吃了？」

「爸爸最愛吃的白斬雞，沒有夾來吃？」

「爺爺一頓飯要吃一個多小時！」

檢視一下身邊周圍的人，是否也有這些問題呢？其實很可能就是「吞嚥困難」造成的！

食物由口腔到胃的移動過程發生困難，我們便稱為「吞嚥困難」。其實吞嚥困難並不只發生在老年人，其他如：

- 腦傷（如:腦中風、頭部外傷等）
- 神經退化性疾病（如:帕金森氏症、失智等）
- 頭頸癌病人（如:口腔癌、舌癌、鼻咽癌等）
- 老化與其他因素（如:精神性吞嚥困難）

這些也都是吞嚥困難好發的危險群，而吞嚥困難會造成病人熱量攝取不足、蛋白質攝取不足、非預期的體重減輕、營養不良，甚至影響病情與治療。

IDDSI 第五級適用對象

針對吞嚥困難病人所需的食物質地，國際吞嚥困難飲食標準化委員會 IDDSI，將食物分為 0~7 級，共八個等級，其中第 5 級為細碎及濕軟，適用對象：

- 只需要些許咀嚼能力
- 可靠舌頭力量就能分散食物中的細軟顆粒
- 可用舌頭力量移動食團

IDDSI 第 5 級質地說明

1. 食物剝成細碎狀，可以用餐叉或湯匙食用
成人：寬度 4 mm(毫米)，長度 < 15 mm(毫米)
兒童：寬度 2 mm(毫米)，長度 < 8 mm(毫米)
2. 質地軟綿濕潤，沒有液體分離的現象
3. 食團可以輕易被舌頭壓碎

吞嚥困難飲食 第 5 級的食物使用簡單工具測試，須符合：

- 經叉子下壓食物時，食物可輕易被壓碎。
- 食物放在餐叉上，不會輕易從餐叉縫隙間滑落。
- 食物有足夠內聚力，在湯匙上保持形狀不散落。
- 湯匙傾斜或搖動，食物會全部掉落或只殘留少量的食物在湯匙上。
- 用手指捏此質地的食物，細軟的顆粒可以用手指輕易的捏碎。手指會感到食物的濕潤。

【鮭魚青醬義大利麵】材料 (3 人份)

【青醬】

| 材料名稱 | 份量 |
|------|-------|
| 九層塔 | 20 公克 |
| 松子 | 15 公克 |
| 蒜瓣 | 5 公克 |
| 起司粉 | 15 公克 |
| 橄欖油 | 25 公克 |

【義大利麵】

| 材料名稱 | 份量 |
|--------|--------|
| 義大利天使麵 | 160 公克 |
| 鮭魚 | 160 公克 |
| 洋蔥 | 80 公克 |
| 蘑菇 | 80 公克 |
| 奶油 | 5 公克 |
| 帕馬森起司粉 | 5 公克 |
| 鹽 | 1/4 茶匙 |

| | |
|-----|--------|
| 白胡椒 | 1/4 茶匙 |
|-----|--------|

【鮭魚青醬義大利麵】步驟

[青醬]

將九層塔、松子、蒜瓣、起司粉及橄欖油放入調理機中攪打均勻，即成青醬。

[義大利麵]

1. 將洋蔥、蘑菇分別切末，備用；預先將義大利天使麵剪成 1.5 公分長，備用。
2. 將鮭魚片兩面煎熟，取出以叉子將鮭魚肉壓成肉末狀，備用。
3. 煮一鍋沸水，加入少許的鹽，放入義大利天使麵，煮軟約 3~5 分鐘，撈出、瀝乾水分。
4. 熱鍋，加入奶油、洋蔥丁炒香，續入蘑菇末炒軟，加入鹽、胡椒調味。
5. 步驟 4 起鍋前加入青醬、鮭魚末，拌炒均勻，最後放入煮

熟的天使麵拌勻；熄火，起鍋前撒上起司粉，即成。

【鮭魚青醬義大利麵】營養成分

| | |
|------------|-----|
| 熱量 (大卡) | 550 |
| 碳水化合物 (公克) | 43 |
| 蛋白質 (公克) | 20 |
| 脂肪 (公克) | 33 |

營養室營養師 葉宜玲