

帕金森氏症飲食照護

台大醫院

鄭千惠營養師

巴金森氏常見營養問題

- 營養不良：食慾差、體重減輕
- 便秘
- 吞嚥困難

預防體重減輕

增加熱量攝取

- 主食類、水果類

定食定量

- 確定進食狀況

認識食物

主食類
水果類

主食類(五穀雜糧類)

- 主要提供醣類，部份蛋白質
- 每份主食含15公克的糖
- 建議多選擇全穀類，胚芽米、雜糧米、豆類、薯類
(富含纖維質、維生素B1、維生素E...等多樣營養素)



一份主食：15公克碳水化合物
2公克蛋白質



水果類



- 含果糖或蔗糖
- 每份水果含15公克的糖
- 富含纖維質及維生素礦物質及纖維質



認識蛋白質的來源

豆魚肉蛋類

- 主要提供蛋白質，部份脂肪
- 每份肉類含7公克的蛋白質
- 建議帕金森病友的蛋豆魚及肉類
攝取總量約為3-4份/天



魚類的供應以無刺魚為佳
肉類的供應需軟嫩並避免乾澀

食物的代換（二）

一份豆、蛋、肉類

（約含7公克蛋白質+5 公克脂肪）

= 35公克的肉類 = 1 兩肉類

= 1 盎司肉類 = 1個雞蛋

= 2顆丸子 = 2~3個百頁結

= 2~3個五香豆乾

= 1個四方塊豆腐 = 2/3個豆包

豆魚肉蛋類

每份肉類供應
7公克蛋白質

1份魚肉(35公克)



1份小魚乾(10公克)



1湯匙(8隻)

1份雞肉(30公克)



2湯匙

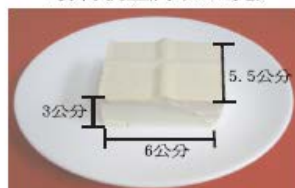
1份蛋



1份麵腸(40公克)



1份傳統豆腐(80公克)



1份嫩豆腐(140公克)



1份油豆腐(55公克)



預防便秘



1) 攝取足夠的纖維質：

每天約1.5碗的青菜(青菜可以切短或瓜類蔬菜)

每天攝取2~3份水果(木瓜、奇異果、火龍果、柚子)

2) 攝取足夠的水分：

早上起床一杯溫開水

每天約1500~2000毫升的水

3) 黑棗汁、蜂蜜水(吞嚥困難者要添加增稠劑)

吞嚥困難飲食-國外供應狀況



2013/12/8

吞嚥困難飲食

吞嚥困難建議可攝取的食物：

台大醫院 鄭千惠營養師

	濃流質	細泥飲食	細碎飲食	可能造成噎咳的食物
質地	蜂蜜狀 120 cc的水+快凝寶 4~5 茶匙	糊狀/布丁狀 120 cc的水+快凝寶 6 茶匙	細碎	
主食類	◎粥用果汁機攪打 ◎各式不含顆粒的濃湯	◎軟糊飯 ◎馬鈴薯泥、山藥泥、南瓜泥、 麥片粥、小米粥 ◎台式蘿蔔糕(蒸)	白稀飯、麥片粥、小米粥 台式蘿蔔糕(蒸)	乾飯、鹹粥、紅豆(綠 豆)湯、麵包、餅乾、 各式鬆鬆酥酥的糕點
肉類		魚肉泥、豬肉泥、雞肉泥等各式 肉泥	● 各式肉泥 ● 各類不乾澀的絞肉 (雞、豬、牛) ● 清蒸的魚肉 註：絞肉須淋醬汁	肉乾、乾澀的絞肉 質地硬的肉
大豆 蛋類	● 添加快凝寶的大豆飲 品 ● 蛋蜜汁	● 嫩豆腐、雞蛋豆腐 ● 蒸蛋、蛋黃加美乃滋調製成 的蛋黃泥	豆腐 蒸蛋、溫泉蛋	豆乾、油豆包、黃豆 煎蛋、炒蛋、水煮蛋
奶類	優酪乳 (不含顆粒)	● 原味優格 ● 牛奶加麥粉所成的奶麥糊	優酪乳 牛奶	
水果類	果汁加快凝寶 稠度如糖漿(或蜂蜜) 的果汁	◎不含顆粒、果粒、皮的水果泥 ◎嬰兒用蘋果泥、梨子泥、香蕉 泥 註：水分含量豐富的水果可能有 噎咳的情形。如：西瓜	質地很軟、去籽、去皮的水 果如：香蕉、木瓜	含皮、果粒、籽的水 果 註：水分含量豐富的水 果可能有噎咳的情 形。如：西瓜

吞嚥困難飲食

吞嚥困難建議可攝取的食物：

台大醫院 鄭千惠營養師

	濃流質	細泥飲食	細碎飲食	禁忌
蔬菜類	◎添加快凝實的蔬菜湯 ◎經攪打的什錦蔬菜濃湯、豌豆湯、蕃茄湯(去皮&籽)	蘿蔔泥、菠菜泥等各類去皮或籽的蔬菜泥 ● 使用食物調理機 ● 剝碎後若食物水分很多則應使用增稠劑	切碎的葉類蔬菜、瓜類蔬菜	生菜沙拉 註：蕃茄含皮及籽，即使打碎仍不適合
油脂類	不含堅果的奶油 動物、植物性的油脂	美乃滋、不含堅果的奶油 動物、植物性的油脂	美乃滋、不含堅果或其他果乾的奶油或油脂	堅果類
甜點	奶昔 香蕉、酪梨等果汁牛奶 (視需要添加增稠劑)	布丁、慕斯、大果凍、盒狀豆花	泡在豆漿或牛奶中質地較軟的蛋糕、饅頭、糕餅等	硬糖、含堅果的甜點
備註	◎食物質地應該均質、不宜有大小的顆粒 ◎視需要使用增稠劑 ◎製備食物時應供應適當的油脂，避免熱量不足，植物性油脂可能有油水分離的情況，製備後應該儘早食用	◎食物質地應該均質、不宜有大的顆粒(肉、籽、皮) ◎建議用食物調理機取代果汁機 ◎視需要使用增稠劑 ◎製備食物時應供應適當的油脂，避免熱量不足	◎食物的供應不宜太乾澀，菜餚可視需要淋湯汁 ◎製備食物時應供應適當的油脂，避免熱量不足	

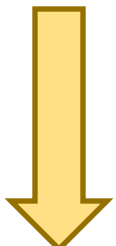
資料整理根據：National Dysphagia Diet: Standardization for Optimal Care, (2002), American Dietetic Association.

註：

1. 醬油、鹽巴、糖、醋等調味品都可以使用以增加食物風味，烹調食物時應該記得添加油脂以增加食物的口感及熱量。
2. 製備細泥飲食時應該先調味後再放入食物調理機中攪打。
3. 經過攪打後的食物應該再加熱以確保食品安全衛生；使用器具也應確實清洗後烘乾。
4. 供應食物時**不應該**將所有食物混合後一起餵食，應該一個容器盛裝一種食物。

營養素與帕金森氏症

- 維生素D
- 2010年發表一個追蹤29年的研究，血液中維生素D濃度較低的受試者，其罹患帕金森氏症的機率是濃度較高者的3倍。



KnektP, KilkknenA, RissanenH, Marniemi J, Serum vitamin D and the risk of Parkinson disease. Arch Neurol, 2010 Jul; 67(7):808-11.

日照15-20分鐘

飲食指南

- 豆蛋魚肉類攝取：0.8g/kg→每餐1-1.5份的肉類
- 五穀根莖類：每餐1碗飯，可額外補充地瓜、洋芋、南瓜等澱粉類食物
- 油脂類：以蒸、煮、烤、燉、燜、涼拌為主要烹調方式
- 蔬菜：3份水果
- 水果：2-4份水果
- 日照15-20分鐘

