



失智症營養照護全攻略

失智症會影響記憶與日常生活能力，導致忘記進食、食慾下降、吞嚥困難等問題，良好的營養可維持身體機能，延緩認知退化。

六大營養照護原則

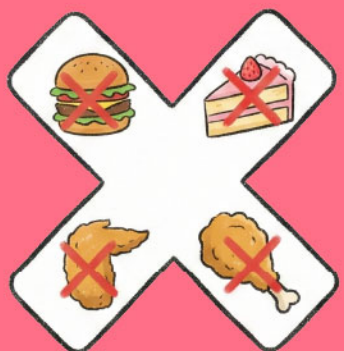
1. 麥得飲食

10護腦



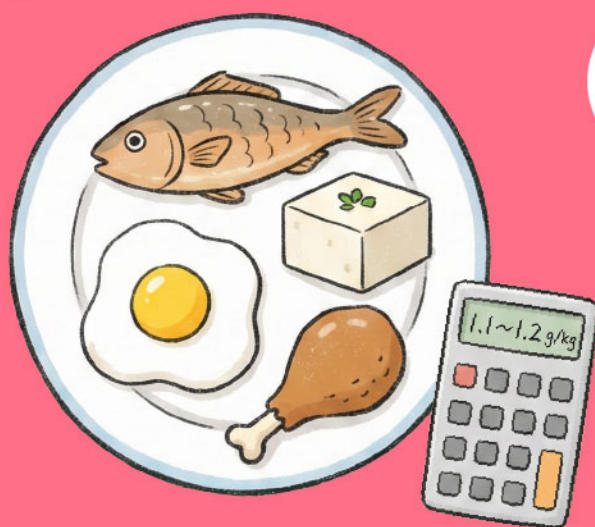
綠色葉菜、彩色蔬菜、堅果、莓果、豆類、全穀、魚、家禽、橄欖油、紅酒

5不要



紅肉、奶油、起士、甜點糕點、油炸物

2. 優質蛋白



餐餐有魚、蛋、瘦肉、豆類
每日攝取量
1.1~1.2 克 × 體重 (公斤)

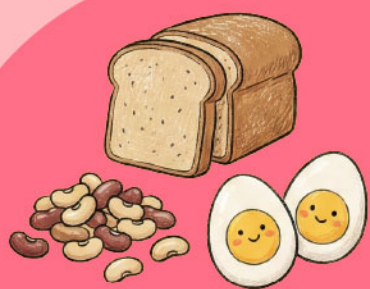
3. 保水保健康



每1-2小時喝
120-150mL的水，
清湯、水分多的水果也可以。

4. 護腦營養素

B群



全穀豆類、瘦肉、蛋

維生素D



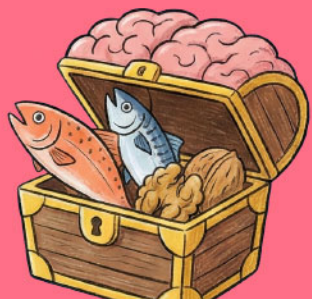
曬太陽、牛奶

維生素E



堅果、植物油、酪梨

Omega-3



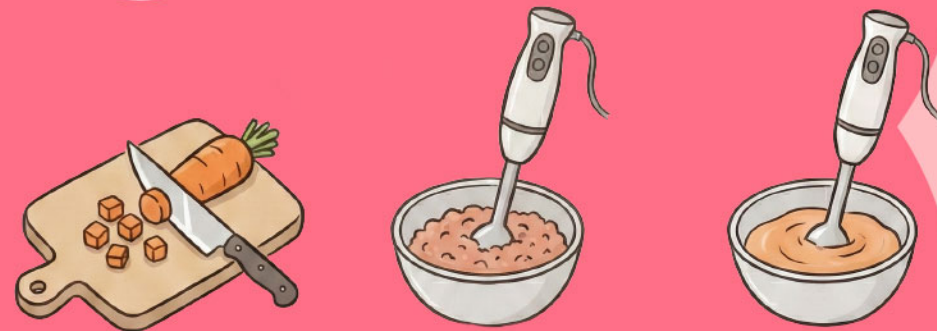
深海魚(如鮭魚、鯖魚)、核桃

5. 安心用餐



用餐環境要固定、簡單又安靜，
提供易握及防滑的餐具。

6. 食物好吞嚥



食物切小塊，易入口好咀嚼。依吞嚥能力
調整質地(泥狀、絞碎)，避免嗆咳。

照顧者黃金3步驟



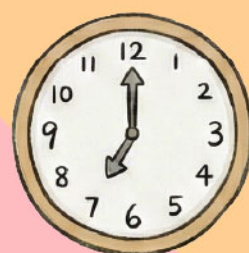
定時提供餐食



陪伴及觀察進食情形



記錄體重與進食狀況



臺中榮總失智症中心照護團隊

諮詢專線：04-23592525 分機 6934、82426