

营养与饮食部门

了解营养不良与饮食管理



什么是营养不良？

这份手册会专注于了解因摄取不足够营养而导致的营养不良。食欲不振或因疾病而提高的营养需求，也可能会使您无法摄取足够的营养。

以下包含有营养不良风险的患者

- 爱滋病
- 癌症
- 慢性阻塞性肺病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 简称COPD）
- 现有伤口或压力性溃疡
- 胃与消化相关的疾病（例如：吸收不良）
- 吞咽困难
- 严重创伤与烧伤
- 肺结核（Tuberculosis, 简称TB）
- 精神与心理有关的疾病（例如：忧郁症）
- 失智症
- 任何导致食欲下降的疾病

营养不良可导致的后果

- 体重下降以及肌肉量流失
- 功能状态的下降
- 免疫力下降
- 伤口愈合不良
- 手术后病发症的风险较高
- 病情康复时间延长

自我测试营养不良的风险

- 您的体重有无意的减轻吗？
（例如：在过去的3至6个月之间体重减轻 ≥ 3 公斤）
- 您有食欲不振吗？
（例如：饮食分量在过去 ≥ 5 天比平时少过一半）

✓如果您在以上的任何问题回答“是”，我们建议您咨询营养师，给予更详细的饮食评估。

为何咨询营养师?

- 根据您的病症，为您提供更详细饮食评估和个人定制的饮食建议。
- 获得个人饮食建议与计划以达到您的营养需求与目标。
- 定期检测您的进展与重新评估是否已达到营养目标。

以下的文段提供一些建议来协助您应对食欲不振和/或体重下降，提高您总体营养的摄取。但如果您的食欲不振和/或体重下降仍然持续，我们强烈推荐您让营养师为您提供更详细饮食评估和个人定制的饮食建议。

饮食管理的基本原则

1. 少量多餐

- ✓ 每天吃 6 顿小餐。
- ✓ 在您胃口较好时，尽量吃多一点。
- ✓ 如果您无法吃完一份正餐，您可选择用乳制类的饮料，点心或甜点来代替。

2. 增加食物的营养价值

- ✓ 选择高热量的食品及饮料（例如：奶油夹心饼干）。
- ✓ 尽量在茶点时多饮高蛋白质的饮料（例如：牛奶及乳酸菌/酸奶饮料），3合1麦片，果汁。

3. 准备高热量的正餐或点心

- ✓ 使用高热量高蛋白质的食物（例如：肉类，家禽类，鱼，鸡蛋，牛奶，乳酪，酸奶，奶油卡士达，坚果或豆类）。

4. 享受用餐及摄取多样化的食物

- ✓ 建议尝试不同种类的食物。
- ✓ 与家人及朋友进餐让心情轻松愉快。

5. 使用营养补充品

- ✓ 多数的营养补充品能提供全面均衡的营养，并可帮助提高营养的摄取。但建议您在使用营养补充品前，先咨询营养师的意见。

注意事项

- 营养不良是由许多因素造成的。如不尽早治疗，会导致许多不良后果，例如：体重下降，免疫力下降以及病情康复时间延长。
- 饮食管理的目标主要是以少量多餐与充分利用每一口来促进营养的摄取，和避免营养不良恶化。
- 如果您的食欲不振或体重持续下降，强烈推荐您让营养师提供更详细饮食评估和个人定制的饮食建议。

如何获取更多信息？

请拨电 6357 8322 与我们的营养师联系。在此温馨提醒，营养师咨询必须得得到医生的推荐及推荐函。

B2 诊所
陈笃生医疗中心, B2 楼

联络热线:
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随
时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2025 年版权所有。截至2025年 4月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。