

营养与饮食科

## 提高口服摄入量的方法



# 口服摄入量不足

## 口服摄入量不足的原因

口服摄入量不足或食欲不振可能是由以下原因造成的：

1. 胃肠道症状（例如呕吐、恶心）
2. 早饱\*
3. 口味变化
4. 吞咽和进食困难
5. 对食物的兴趣降低

这可能是由于癌症、呼吸系统问题、痴呆症、中风等疾病，或您正在接受的治疗（例如化疗、放疗）所导致的。

某些药物和牙齿问题也会导致口服摄入量不足。

\*早饱是指进食后很快就有饱腹感。

# 口服摄入不足

## 为什么口服摄入不足应引起关注？

长期口服摄入不足会造成营养不良，并导致以下症状：

- 免疫力下降，增加感染的风险
- 肌肉和力量流失，增加跌倒的风险
- 伤口愈合较差（如骶骨溃疡）
- 恢复缓慢，住院时间延长

## 如果我的口服摄入量不足该怎么办？

告诉您的医生，以便他/她可以调查您口服摄入量不足的原因。检查您的药物可能会有所帮助，因为它们可能会导致食欲下降。

如果咀嚼、吞咽或功能问题影响到您的摄入量，牙医或专职医疗人员（例如言语治疗师或职业治疗师）可以提供帮助。

# 对付各种口服摄入不足起因的饮食策略

原因	解决方案
早饱	<ul style="list-style-type: none"><li>• 少食多餐，并在两餐之间吃一些高热量/高蛋白的零食（例如红豆汤）</li><li>• 食物中添加高热量和/或高蛋白质的调味品，例如芝麻油、鸡蛋、奶油和酱料（例如花生酱/软人造黄油）</li><li>• 避免在进食前一小时、进食中及进食后至少20分钟内饮水，因为饮水会让您感到饱</li><li>• 用滋补饮品（例如牛奶、豆浆）代替水</li><li>• 考虑服用口服营养补充剂</li></ul>
口味改变	<ul style="list-style-type: none"><li>• 添加香草、香料或酱料/调味品和调味汁来增强食物的味道</li><li>• 在食物或饮料中加入柠檬/酸橙等柑橘类水果以刺激食欲</li><li>• 趁热食用，让食物散发出香味</li></ul>
进食困难 (例如咀嚼和 吞咽困难)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 向您的言语治疗师咨询最合适您的食物质地和饮料稠度，以缓解咀嚼和吞咽困难</li><li>• 如果您的假牙有问题，请看牙医</li><li>• 向您的职业治疗师咨询能够帮助进食的特殊器具</li><li>• 由于经过改良的饮食其营养成分往往会降低，您可以考虑服用口服营养补充剂，</li></ul>

# 对付各种口服摄入不足起因的饮食策略

原因	解决方案
食欲不振	<ul style="list-style-type: none"><li>• 胃口好的时候多吃一些</li><li>• 随时享用您最喜欢的食物</li><li>• 准备并烹饪大量的食物，并按照单份储存，以便您可以随时享用现成的食物</li><li>• 以舒适的速度增加体育锻炼。这可能会刺激您的食欲（例如在吃饭前散步一小时可能会让您感到饥饿）</li><li>• 伴着悦耳的音乐和/或与朋友和家人一起吃饭</li><li>• 如果摆在大盘子里的食物让您感到不堪重负，您可以换成小盘子装食物</li></ul>
对食物的兴趣降低	<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天定时吃饭/吃零食</li><li>• 尝试不同的食物（例如各种颜色、质地、气味、味道），这可能会提高您对食物的兴趣</li><li>• 提高食物的吸引力能让进餐过程更愉快（例如使用颜色鲜艳的餐具）</li><li>• 服用口服营养补充剂</li></ul>





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  
<http://bit.ly/TTSHHealth-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](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2022年版权所有。截至2022年12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。本文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