

# 高齡長者肌少症之飲食對策

文/營養科 謝鳳玲營養師

在老化的過程中，生理狀況逐漸退化，加上高齡長者帶有多重慢性疾病、身體功能缺損，導致長期臥床，進而加速肌肉量的減少，若持續惡化，則會加重失能、跌倒、功能退化、住院、甚至死亡的危險因子。

正確的『飲食』及充足的『營養』是最能延緩肌少症的一大重點。

## 足夠熱量

老年人隨著活動量及基礎代謝率的下降，所需要的熱量雖不需要與一般成年人一樣多，但仍會隨著長者的體位、性別、壓力因子及活動量而有所不同。若BMI>18.5，其體位屬消瘦的族群，以男性來說，一天熱量須達1800至2200大卡，而女性一天所需熱量則為1500至1800大卡。若BMI<26，其體位屬肥胖族群，以男性來說，一天熱量須達1700至2000大卡，而女性一天所需熱量則為1300至1500大卡。

## 均衡攝取六大類食物

**全穀根莖類：**每日需攝取2至3碗飯，若併有糖尿病之老年人，則全穀根莖類需減量（八分滿/碗/餐）；若患有腎病之長者，則不建議食用五穀雜糧此類含磷量高的食物。

**蔬菜、水果類：**老年人因腸道蠕動減緩且水分攝取及活動量不足，導致容易脹氣甚至便秘，蔬菜水果含豐富的膳食纖維，有助於腸道蠕動且增加糞便體積，但切記，除了攝取膳食纖維之外，也要飲用充足的水分，如此一來才得以減緩便秘及脹氣之症狀。

**豆魚肉蛋類：**蛋白質一直是老年人所必須的營養素，為什麼如此的重要呢？若蛋白質攝取不足，對於長者來說，容易使免疫力下降，造成肺炎往返醫院的頻率增加；而且肌少症的風險上升，也容易導致老年失能程度加重。

這也是我們今天所談論到的重點『肌少症』，而此營養素主要食物來源為豆魚肉蛋類，且為高生理價值之蛋白質。

然而長者到底要攝取多少份的蛋白質才算符合老年人的生理需求呢？一般來說蛋白質攝取應佔總熱量的10%~20%，且須針對每個人的體重、生理、疾病及營養狀況給於不同的建議攝取量。

若以體重計算的話，每公斤體重需攝取1~1.2公克蛋白質，但患有慢性腎病之長者，則蛋白質攝取量為每公斤體重0.9~1公克；若是長期洗腎患者，則為每公斤體重1~1.5公克，如：一位60公斤的長者，依照每公斤體重需攝取1~1.2公克蛋白質來計算，一天所攝取的總蛋白質含量為60~72克，相當於2至3個三兩手掌心的大小，並以高生物價值蛋白質為主要來源，且須平均分配於每一餐。

**奶類：**牛奶也是補充蛋白質良好的來源之一，建議每天1至2杯奶類的攝取且不一定要以低脂奶為主，不過老年人通常伴有乳糖不耐症或有腎臟疾病，則需斟酌飲用。

**油脂類：**使用烹調用油須注意用量，一般民眾於烹調時之油量皆超過一天所需的建議量，所以營養師建議烹調方式可以以清蒸、燉、煮及涼拌為主，其次為炒、煎。

**運動：**對於延緩肌少症也是相當重要的。良好的運動習慣有助於減緩肌肉蛋白流失的速度，若能有效進行肌耐力運動，對於延緩肌少症更是事半功倍。若是生活可自理的長者，建議可以多到戶外做做柔軟操，甚

至跟著朋友一同去爬山。但若是行動較不方便的長者，也會希望可以多到戶外散步、曬太陽，然而面對長期臥床的長者，則是期望家屬可以輔助長者做一些手腳伸展的活動，以避免肌肉蛋白快速的流失。

肌少症對老年人的健康影響甚大，營養亦是重點之一，故老年人的食慾、牙口、心理層面都會影響其進食量，在餐點設計上，則需多花點巧思，以促進長者進食的意願，進而達至營養攝取充足之目標。

