

老年期的預防醫學（上）

關心老年人的飲食現況

老人是退休的，是過去的，是社會福利的受益者。在許多國家，老人的問題比較容易被忽視，並不是沒有預算、沒有資源。而有趣的是調查不足，關心度不夠，執行也不夠積極。

老人自己一個人獨居的百分比而言，英國最高達47%，其次為德國達39%、美國37%、韓國8%、日本6%。高齡者與單身的子女同住的英國與德國有8%、美國有12%、韓國有15%、日本有16%。日本人的小家庭也在增加當中，這牽動了老年人的營養問題，由於獨居的程度會有營養惡化的趨勢。

在家的老人吃什麼呢？日本人而言，他們老人比較不喜歡動物性、加工、油脂類的食物，比較喜歡植物性食物。且料理不要太複雜，口味不喜歡洋化，調味料要醬油、味噌。

在日本的高齡健康管理以及其營養指導主要由家訪公共衛生護士及護士來擔任。一部分則由營養師來擔任訪問的營養指導，還有另一種服務則為替高齡者買菜



及調理食物。根據文獻記載，老人的要求是買菜及調理服務，而不是空口說白話的飲食指導，真是一個很好的教訓。

老人的牙齒大部分的都有問題，因此咀嚼能力低下的同時會改變生活型態。這樣一來，蛋白質、維生素、礦物質就相對不足，單雙糖的食物就增加了。因此應及早從事牙齒保健，假牙磨復都應及早迫行，以挽救營養。

吞嚥障礙的原因主要有三，最大的為腦中風的後遺症。應復健訓練，學習改變烹調的方法。咀嚼、嚥下速度的對應，要有適切的的速度。並且可以在飯前張大口，作發音練習，可以使吞嚥更順利。第二是食道狹

窄，固體物質不易攝食。流質食物就是唯一的選擇了，這時應注意營養價值高的食物。第三種常見的情形為心情上的因素，這時就得專業的心理諮詢，要不然就得送醫醫治開處方吃藥。

食慾不振是老人非常常見的。其主要的原由有整天窩在家裡，運動不足、發燒、消化系統疾病、便秘、失眠、心衰竭、發育症、壓力、焦慮，這時就得對症下藥。再加上正確的咬合、口腔衛生、刷去舌苔都可以改善食慾。

老年人由於口渴的神經中樞鈍化，脫了水還不會覺得口渴，因此應給予每1千大卡至少500cc的水，另外還得觀察味覺及聽覺，再來作調整。假如老人抱怨夜間頻尿，那麼2/3的水份應在早上至午餐前給予。

老人能為自己做什麼

『久病無孝子』，在社區裏、在醫院裏，都有太多的老人被遺棄。這些老人常常因住院次數過多，致使子女放棄對老人的照顧。因此就老人自己的立場，社會成本效應的立場。老人的慢性病，都要為自己做照顧。



最重要且容易做到的營養而言，老人最容易因為攝食的不足，而導致缺鐵、缺葉酸、維生素B12的貧血、蛋白質缺乏、鈣及其它礦物質的不足。這裏要注重的是，雖然65歲以後，男女的體重在各族群的研究都顯示不再增加，但是身體的非脂肪組織卻減少。而脂肪組織則增加，這時候，骨質疏鬆，身體抵抗力都會減少。老年人攝食的營養不夠，可能因為偏食、味覺障礙及牙齒的問題。偏食的習慣在中年以前要矯正，不然不易在老年人經過任何教育或行為治療時改變過來。因此老人問題的重要在預防，從這兒可以窺視。而牙齒的問題在國內特別嚴重，這是長期不

重視口腔衛生的結果。目前除了花大筆支出作義齒之外，別無預防它法。牙齒修復後，營養一定提升，總熱量、蛋白質、鈣質及維生素都可明顯改善。味覺障礙為老人對甜味及鹹味閾值上升的結果，由於甜食中的砂糖會引起血中三酸甘油的上升以及體脂肪組織的增加。因此可用代糖加強甜味，至於鹹味與食鹽最密切，而食鹽又與高血壓及動脈硬化相關，因此較需花腦筋在烹調上。腎臟正常的老人可以用含鉀的食鹽，另外可以黑醋及其他作料增加口味。

但辛香料中的山葵、薑及辣椒曾被證實會引起自律神經興奮，血壓上升。而胃與十二指腸有發炎或潰瘍亦

會受到刺激而再發，因此也要因人給予適當的量。至於嗜好品如酒類，依目前的推薦適飲，在身體狀況許可之下是允許的。而香煙除了對呼吸系統的慢性阻塞性肺病及肺癌有絕對的影響之外，對高血壓、心臟病亦有妨礙，因此有相關危險因子的老人應減少抽煙的根數或戒煙。

老人也應繼續運動，而且也應按年齡，來處方運動時的最高脈搏數。運動應注意血壓、脈搏之外，糖尿病人也應注意血糖。尤其避免空腹服藥而產生血糖過低的現象。已經有了高血壓，應找醫師診治，而糖尿病更需長期自己測量血糖，自己調整胰島素，自己學會計畫飲

健康問題	營養上危險因子
發展中國家較常見的傳染病	某些營養素缺乏引起免疫系統失調或食物經口感染
蛋白質熱量營養不良 (PEM) 營養上的貧血	食物供給不足 某些微營養素缺乏 (可能攝食不足或鉤蟲感染，上消化道出血等)
碘缺乏症候群	居住在土壤缺碘的土地上
乾眼症及失明	維生素A不足
已開發國家較常見的動脈硬化 (包括中風、心肌梗塞以及週邊血管疾病)	肥胖、高脂血症、高血壓
腫瘤 (包括大直腸、乳房、肺、前列腺、子宮、胰臟癌)	來自食物的纖維減少，脂肪及酒精攝食反而增加
非胰島素依賴型糖尿病	同上
肥胖	同上
酗酒	以酒為飲料

食。除了食物外，水更是重要的身體組成。根據統計，老人飲水減少，而每天每日需水量會因地、溫度、氣溫、空調以及食物攝取量而改變。老人尿酸合併肝、腎、心臟衰竭的病患，則水份的調節更形複雜。而夜間小解的安全，也是注重安全的要點。

總之，讓老人維持他身體、精神、社會的健康，並對可能發生的疾病作預防。定期健檢，發現疾病立即治療。而已經長期得病的患者，仍然要避免併發症，要在專家的治療之下，繼續維持某程度的獨立生活。

老年人的治療飲食

探討老人的治療飲食，首先要認識臨床營養學是應用於臨床醫學的營養科學。雖然醫學院學生學到了很多的生理學、生物學的知識。但是面臨食物—調理—飲食—營養—健康這個縱軸，即使是醫學的專家仍然是相當陌生的。我們就先從健康上的問題以及其營養相關危險因子著手。

年輕人的飲食指標也適用於老年人。雖然隨年齡升高熱量需求減少，但是必需營養素的需求卻仍然相同或更高。為了減少膝關節的重壓以及心肺的老化，身體質量不能過高。因而飲食限量及運動皆不可或缺，尤其規



則睿智的運動可能更是重要。減少食物當中的脂肪，尤其膽固醇及飽和脂肪酸更是動脈硬化的根源。避免過多的糖，以免肥胖，預防齲齒。增加全穀類、水果、蔬菜的攝食，除了預防便秘更可補充纖維及微營養素。限制酒精的飲用，使用較少的鹽分。積極方面可以增加婦女鈣的攝食，如低脂肪乳製品、魚貝類、十字花科蔬菜、菠菜，未曝曬太陽的人可以添加維生素D。不可以欠食任何一個餐次或大量增加一個餐次的量，可以多吃魚類，如（沙丁魚）、鯖（炸彈魚、花輝）、秋刀魚、（紅尾冬、四破），鮭魚（紅鮭魚）、鯉魚（柴魚），以增加EPA（C20：5）。可以舉辦烹調課程，示範餐飲。並針對行動不便之處設法解決烹調的困難。組織自助團體，協助大量食物的購置及運送，對購買冰箱時作輔導並教導用法及其限制。建立緊急食物貯存，

幫助與老人的年青家屬建立規則的餐敘及日常的幫助，協助他們參加團膳，協助送到家餐飲服務。開立維生素、礦物質補充劑，尊重老人的文化及傳統生活習慣更是現代治療飲食的基本要素。

老人的營養

友人90歲的老母住院了。他是醫師，也開業得相當成功。由於母親跌倒骨折，所以在某一級教學醫院骨科開刀。開刀需要營養，友人又很忙，因此我就特別關心一下。我發現在注重營養口味的台灣，居然在住院當中，有愈來愈多的老人，其營養情況是非常需要關心的。

老人由於口味受限於年輕時的經驗，所以不能隨便就要老人改變口味。偏偏醫院的伙食又相當的「現代化」，西式及外省的煮法，非常五花八門。而且為了方便工作人員的上下班，而把「晚飯」放在4點半，病人在大太陽底下就要吃「晚飯」實在非常難過。一會兒肚子餓了，又不知怎麼辦？通常多以「牛奶」當點心，而50歲以上的人幾乎都沒有喝「牛奶」習慣，更慘。

其實我們的現代化是不夠的。現代西方的人文精神，不知怎麼樣，並未傳入我國造成風尚。而現代化的

營養學或醫學也未普遍，以致於新的治療機器是進來了，可是新的觀念卻未進來。這也是我國捷運問題及飛航安全的同一病源。就以病人的營養照護而言，病人的口味、文化、傳統應受重視，應該尊重他的個人尊嚴。而不是一味地責備他過去的飲食習慣，命令使用新的營養調配處方。

世界衛生組織糖尿病中心的主任，澳洲的齊美教授最進三年來的主張是：當世界各地的人們背離了他們原來的飲食習慣，大量迅速西化之後，糖尿病跟著增加。美國的匹瑪印第安人如此（成人50%糖尿病），地中海馬爾它島人如此（38%），台灣的居民也如此（6%）。

我們不要也不能一味地食用牛奶、全麥麵包。我走遍了世界沒看過這麼沒自信

的民族，即使是殖民地的新加坡，飯店早上也供應稀飯。唯獨台灣，沒有自信持續先人的習慣，避之唯恐不及。我早上仍然不喝牛奶，因為牛奶18%熱量來自蛋白質，33%來自醣類，49%來自脂肪。那一天台灣有不加食品添加物的酸奶（如德國或日本），把33%的乳糖發酵了、49%的乳脂抽掉了，我一定會每天喝300C.C的酸奶。不過我仍然在早餐會吃米飯，配醬瓜、青菜、及水果。因為我們中午吃了太多的脂肪與蛋白質。對老人而言，早上的醬瓜可以再加入青菜，水果，那就是一等一的營養了。能喝脫脂奶一杯也好，不喝又需要大量蛋白質時，可以加一個蛋在稀飯中攪拌，那就是世界上最強的搭配了。再以中餐而言，可以給予鱸魚或其

它相似的魚類，魚類含有95%的蛋白質是最強的了。假如老人沒有牙齒、海產粥或海產什錦麵，配上他喜歡的口味就是最好的午餐了。

由於辣味會刺激消化道產生過多的分泌興奮自律神經，老人學專家多不贊成添加任何辛辣調味。老人喜歡口味較甜的，可以在食物中加糖，除非糖尿病沒有治療。目前糖尿病人可以在醫師的控制及指導之下吃糖。吃糖不會增加多少熱量，也不會增加血糖上升多少，都已有實驗證明。假如能增進老人的快樂，及生活品質那何樂不為呢？老人吃不下或少吃，沒30天一定會斷送寶貴生命的。可能會脫水，引起電解質不平衡，減少了活動量及意識清醒的程度。減低白血球的生成，容易引起感染及敗血症的危險。圖

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
（遠東世界中心）
電話：(02)2698-1596 傳真：(02)2698-2048
通訊信箱：台北郵政118-196號信箱
總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料