

撰文／梁欣純 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

貧血銀髮族 營養照護怎麼吃？

隨著年齡增長，「老」是無可避免，也無法逃避的，但由於醫藥發達、社會進步、經濟環境的改善，對於「老」我們也不必過於擔心害怕。因為人類壽命的延長，人口結構趨向高齡化，所以老年人的問題已不只是醫學上所關心的問題。老年人要獨立自主的生活，對疾病的防治就應該更重視，從飲食上的改變也可以改善疾病症狀，擁有優良品質的生活。

現今台灣社會人口年齡分布漸趨向老年化，老年人口越來越多，老人愈活愈長壽，罹患慢性疾病的比率也增高，因此老年人照護在社會福利及醫療照護上也越來越重視。

「貧血」在老年人口中，是一種相當常見的病徵，但一般老年人則認為「貧血」僅是一種「老化」的生理現象，而忽略隱藏在貧血背後的真正疾病。

老年人貧血的症狀

老年人一旦出現貧血，常見的症狀包括有容易倦怠、臉色蒼白、運動後呼吸困難或急速以及下肢水腫，甚至會使原有潛在性的疾病症狀加劇。在臨床上，若女性血色素低於12g/dl，男性血色素低於13g/dl，即可稱之為具有「貧血」

的危險性。

老年人貧血的原因

人類的生理機能在25歲之後，就開始走下坡。老年人患貧血除了缺鐵之外還有其他原因，如造血功能低下、胃酸缺乏、蛋白質攝入不足、各種疾病的影響。

行政院衛生署在民國87年至91年委託中央研究院辦理「第二次國民營養健康狀況變遷調查」，針對台灣地區65歲以上老人，進行營養調查結果顯示，老年男性每天平均攝取12.5毫克的鐵，女性為10.9毫克，已達到衛生的建議參考攝取量，但仍有近19%的老年人有貧血的情形，其中缺鐵者僅占10%。可見缺鐵並非造成老人貧血之主因。

生理改變上，老年人常因為缺牙及味覺上的變化，而造成食物攝取量及咀嚼能力下降、胃細胞萎縮，使胃酸的分泌量及酸度均減少、小腸絨毛細胞的萎縮及蠕動能力的下降…等等，都有可能引發老年人的貧血。

(1) 缺牙及味覺上的變化

常常因為缺牙或不當假牙，害怕蔬菜或肉類的纖維塞住牙縫造成不舒服及咀嚼疼痛，影響到食物的



攝取且偏向澱粉質之軟食，造成食物攝取不均，加上咀嚼不夠，常常影響蛋白質、鐵質、維生素B12及葉酸的攝取。

多數老年人喪失相當比例的味蕾。味覺在74歲到80歲時降低80%，酸甜鹹辣四種味覺中對鹹的味覺並無降低，其他三種味覺則降低甚多。另缺乏鋅也會使味覺喪失。一旦失掉味覺，必然多加調味料，甚至對進食興趣缺缺，另外唾液分泌減少也增加吞嚥的困難。

(2) 胃細胞萎縮，使胃酸的分泌量及酸度均減少

老年人因為細胞器官上的退化，有時因胃細胞萎縮，使得胃酸的分泌量及酸度均減少，影響鈣質及鐵質的吸收。胃細胞萎縮也連帶使幫助吸收維他命B12的內在因子的產生受影響，間接導致B12缺乏症。有時缺鐵性貧血亦會傷及胃細胞；胃張力減少，膽汁生成減少，會延緩胃排空時間，而引起不適的感覺，造成攝食量減少，另外，腸胃道的出血也是造成老年人貧血的原因。

(3) 小腸絨毛細胞的萎縮及蠕動能力的下降

小腸是專司吸收的器官，當小腸絨毛細胞萎縮及蠕動能力下降，也容易造成腸胃道的不適、便秘及腹瀉，使營養素的吸收減少。

(4) 腎臟功能下降

造成紅血球生成素下降，影響紅血球的製造，也是造成貧血的原因之一。

「銀髮族貧血」飲食保健

(1) 攝取足夠的熱量及適量的蛋白質

血紅蛋白的主要組成成分是血紅素和球蛋白，僅有鐵而沒有足夠的氨基酸，仍然不能合成血紅蛋白。老年人往往因生理上的變化而限制飲食上的攝取，導致熱量攝取不足、蛋白質攝取量和質量不佳，引起貧血，攝取足夠的熱量，可使蛋白質正確的被利用。

(2) 鐵質及其他微量元素

建議老人平日保健可攝取含鐵豐富的食物如：鴨血、肝臟、海藻、魚、紅莧菜、紫菜、莧菜、玉米筍、茼蒿、萵苣菜、傳統豆腐、紅色肉類等。若經醫師診斷為缺鐵性貧血，不宜貿然自行補充鐵劑及大量加鐵強化食物，須請教醫師或營養師如何補充鐵劑。由於鐵會互相競爭吸收，所以高鈣的食品不宜和鐵劑及含鐵質豐富的食物一起食用。

鋅、銅、鈷、鎳等礦物質都和造血有關，但因為人體的需要量很少，少有缺乏之症狀。含此類微量元素的食物有肝臟、蛋、海產(尤其是鮮蚶)、貝殼類、堅果、豆類。

(3) 維生素

維生素能幫助血紅素合成增加，像是熟悉的維生素C、維生素B12、維生素B6及葉酸，都是能預防貧血的重要物質。

維生素 C

維生素C含量高的食物能幫助鐵質的吸收，如：柑橘類水果、花椰菜、菠菜、番茄、番石榴、檸檬等。

維生素 B12

老人貧血有可能是維他命B12攝取不足、胃內缺乏內在因子、吸收不良、生物競爭而影響吸收，使造血功能下降。建議老年人可以攝取一些瘦肉、牛奶、蛋，可以增加維他命B12的攝取，由於維生素B12大多存在肉類食物中，全素者要多加留意維生素B12的缺乏。

維生素 B6

維生素B6是合成紫質所必須的成分，紫質是血紅素的重要組成分，增加鮭魚、麥芽、全麥、豌豆的攝取，增加維生素B6的攝取。

葉酸

葉酸和維生素B12關係密切，同為造血系統中重要的物質，為骨髓中紅血球的合成及成熟所必須的物質。因葉酸並不儲存於體內，必須每天吸收足夠的份量，如肝臟、牛肉、雞肉、豬肉、牡蠣、洋菇、新鮮深綠色葉菜類及部分水果，例如檸檬、香蕉、香瓜、菠菜、麥芽等含葉酸多的食物，需注意的是葉酸易自水中流失也易受高溫破壞，食物製備時應多加注意。

(4) 適當的烹調方式，增加食物的攝取

◎將食物切得比較細小、煮軟一些，可幫助咀嚼吸收，並多用蒸、煮方式烹調。

◎食慾不佳時可以少量多餐的方式，早、午可吃得豐富些，但晚餐的量要少，以免影響睡眠。

◎調味要清淡，不要太油或太鹹。選擇含必須脂肪酸含量較高的植物油；鈉含量與高血壓息息相關，高鈉調味品除了鹽以外，還有醬油、味精、烏醋，不妨多用白醋、檸檬汁、鳳梨、香菇、胡椒等來調味，減少用鹽量，增加食慾。

