

# 失智症營養照護全攻略

文／臺中榮總失智暨巴金森症個案管理護理師 林凌愉  
臺中榮總失智症中心主任 李威儒

## ◆ 什麼是失智症？

失智症 (Dementia) 是因大腦功能逐漸退化，造成認知功能受損，其會影響記憶、思考、判斷、語言能力及日常生活功能。這並不是正常老化的一部分，而是一種需要評估與照護的疾病狀態。

## ◆ 為什麼營養對失智症很重要？

隨著病情進展，患者可能出現食慾下降、忘記吃飯、吞嚥困難或飲食不均衡等情況，容易導致體重減輕、營養不良及體力下降。良好的營養攝取不僅能維持身體健康，也有助於支持腦部功能、延緩認知退化、及減少併發症。因此，建立均衡且健康的飲食習慣，是失智症照護中非常重要的一環。

1. 維持大腦功能：大腦需要足夠的營養，例如優質蛋白質、維生素與健康脂肪，才能正常運作。

2. 延緩認知退化：研究顯示，健康飲食型態 (如麥得飲食 MIND Diet)，有助於改善認知功能或延緩退化，其強調天然、以植物性食物為主。

3. 維持體力與免疫力：充足營養能幫助維持肌力、減少感染與住院風險。

## ◆ 營養照護重點：「麥得飲食」又稱心智飲食，包含 10 種護腦食物與 5 種不利於大腦健康的食物

### 1. 10 種護腦食物

(1) 綠色蔬菜：每週至少 6 份，如青

江菜、菠菜、青花菜等，富含葉酸、維生素及抗氧化物質，有助於保護腦部細胞。

(2) 其他蔬菜：每日至少 1 份，如蘿蔔、菇類、甜椒等，蔬菜顏色越繽紛，含有的植化素就越多，搭配起來的抗氧化效果更佳。

(3) 堅果：每週至少 5 份，如無調味的核桃、胡桃、杏仁等，提供抗氧化與抗發炎的營養素，有助於延緩大腦衰老與降低認知功能退化速度。

(4) 莓果：每週至少 2 份，如新鮮的草莓、藍莓、覆盆莓等，富含花青素與抗氧化物質，有助於對抗身體發炎與神經老化。

(5) 豆類：每週至少 3 次，如黃豆、黑豆、毛豆等，提供優質植物性蛋白質與高纖維，有助延緩認知功能退化並保護心血管。

(6) 全穀：每日至少 3 份，如糙米、燕麥、藜麥等，富含膳食纖維、維生素，有助於大腦抗氧化與穩定血管健康。

(7) 魚：每週至少 1 次，如鮭魚、鯖魚、鮪魚等，特別是富含 Omega-3 的深海魚類，以補充 DHA 和 EPA，幫助抗發炎、保護心血管並延緩腦部衰退。

(8) 家禽：每週至少 2 次，如雞肉或

火雞肉等，是重要優質蛋白質來源，但應避免油炸。

(9) 初榨橄欖油：主要烹调用油，以富含單元不飽和脂肪酸的特性保護心血管和大腦。

(10) 紅酒：每日約 120-150 mL，紅酒中的白藜蘆醇與多酚成分有助於抗氧化、保護心血管與大腦健康，但切勿過量。若無飲酒習慣，不需特別飲用。有肝臟疾病、懷孕或哺乳等情形，則不建議飲酒。

2.5 種應避免的食物：攝取過多，可能增加心血管疾病及慢性病風險，進而影響腦部健康。

- (1) 紅肉及其加工製品：每週不超過 4 次。
- (2) 奶油：每日不超過 1 湯匙。
- (3) 起士：每週不超過 1 份。
- (4) 糕點與甜點：每週不超過 5 次。
- (5) 油炸食品：每週不超過 1 次。

### ◆ 照顧者的飲食照護建議

1. 建立規律用餐時間：固定三餐與點心時間，有助於患者建立生活節律。
2. 食物簡單、容易辨識：避免過於複雜的料理，讓患者容易辨認食物。
3. 少量多餐：若食慾不佳，可將三餐改為少量多餐，以增加總攝取量。
4. 維持良好用餐環境：減少噪音與干擾，讓患者能專心進食。
5. 注意吞嚥安全：若有吞嚥困難，可調整食物質地，例如切小塊、煮軟或製成泥狀。

6. 鼓勵多喝水：可在固定時間提醒飲水，避免脫水問題。

### ◆ 營養照護的核心理念

失智症患者的飲食照護重點不僅是「吃得健康」，更重要的是「吃得足夠、吃得安全、吃得愉快」。透過均衡飲食、規律生活與家人陪伴，可以幫助患者維持體力與生活功能，也讓照護過程更加順利。

### ◆ 結語

失智症照護是一段漫長的旅程，營養是支持身心健康的重要基礎。透過良好的飲食習慣與家人的關懷陪伴，能為患者打造更健康、更有品質的生活。🏡



## 失智症營養照護全攻略

失智症會影響記憶與日常生活能力，導致忘記進食、食慾下降、吞嚥困難等問題，良好的營養可維持身體機能，延緩認知退化。

### 六大營養照護原則

#### 1. 麥得飲食

##### 10 護腦



綠色蔬菜、彩色蔬菜、漿果、莓果、豆類、全穀、魚、家禽、橄欖油、紅酒

##### 5 不要



紅肉、奶油、起士、甜點糕點、油炸物

#### 2. 優質蛋白



營養有魚、蛋、瘦肉、豆類  
每日攝取量 1.1~1.2 克 × 體重 (公斤)

#### 3. 保水保健康



每 1-2 小時喝 120-150mL 的水，清湯、水分多的水果也可以。

#### 4. 護腦營養素

##### B 群



全穀豆類、雞肉、蛋

##### 維生素 D



曬太陽、牛奶

#### 5. 安心用餐



用餐環境要固定、簡單又安靜，提供舒適及防滑的餐具。

#### 6. 食物好吞嚥



食物切小塊，最入口好咀嚼。依吞嚥能力調整質地 (泥狀、絞碎)，避免酸腐。

#### 維生素 E



堅果、植物油、酪梨

#### Omega-3



深海魚(如鮭魚、鱈魚)、核桃

### 照顧者黃金3步驟



定時提供餐食



陪著吃及觀察進食情形



記錄體重與進食狀況



臺中榮總失智症中心照護團隊  
諮詢專線：04-23592525 分機 6934、82426