

腦退化患者飲食照顧

農曆新年將至，少不免會進食糖果、煎炸食物、年糕、湯圓等賀年食品，但對着本身患有三高，甚至吞嚥能力下降的腦退化患者，照顧者如何在健康、安全與應節之間取得平衡？部分患者或會忘記自己已進食，甚至食不知飽，照顧者又該如何處理他們的情緒？

適當的飲食照顧及安排對腦退化患者十分重要，除了提供必要營養外，也應顧及其尊嚴和生活品質。以下是一些建議：

1. 對於進食困難或有咀嚼問題的患

者，照顧者需注意飲食質地，提供易於咀嚼和吞嚥的食物，如：煮至軟稔的蔬菜肉類和糊狀食品。年糕、湯圓等黏喉食物，可用其他糕點替代，或切成小件。照顧者亦需在旁看管及照顧進食，以確保安全。2. 針對忘記已進食或食不知飽的情況，照顧者可頻繁地定時提供少量患者能吃、喜歡及健康的食品，有助避免進食過量，並減少患者索取食物時所引發的情緒。3. 如患者能力許可，照顧者能與他們一同製作或品嘗賀年食品、糕點等，享受美食的同時，也

可作認知訓練及味覺上的感知刺激。4. 過年期間，建議讓患者多吃蔬果、高纖維食物以代替煎炸肥膩的食品，並控制飲食中的飽和脂肪和膽固醇，避免增加心血管疾病的風險。

每位腦退化患者的情況都不同，照顧者可諮詢醫生、營養師或言語治療師，為患者制定最適合的飲食計劃。適當訓練和個人化的社區支援，亦有助他們改善身心情況，並延緩記憶力衰退，故鼓勵盡早接受評估及訓練十分重要。「賽馬會流金匯」設有腦退化症日間護理中心，為腦退化症患者提供多元化的專業介入、訓練和照顧者培訓。詳情可致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯日間護理中心主任