

安全吞嚥 補充營養



美味及營養兼備 - 預先增稠吞嚥輔助飲品

喝水看似簡單的事，然而吞嚥困難人士在喝飲料時，因液體流速快，易誤入氣管導致「落錯格」或噎咳，在每次飲用前均需要預先增稠。然而，若要外出或沒空準備，喝飲品便變成一件令人困擾的事。

Flavour Creations 預先增稠的吞嚥輔助果汁，根據不同的吞嚥能力，提供各種稠度供選擇，吞嚥困難人士無論任何場合都可以即開即飲，解決準備飲品的煩惱。吞嚥輔助飲品中添加的不同營養素亦可補充水分及營養所需，在安全吞嚥的同時，同時兼顧營養的吸收。

澳洲 Flavour Creations 營養輔助飲品

- 不同稠度可供選擇
- 杯身設計容易打開



蛋白質補充系列

優質蛋白質來源



全面營養系列

含27種維他命及礦物質



功能營養果汁系列

攝取能量·充足營養



果汁系列

真正果汁·美味可口

方便加熱食用 - 預先包裝食品

為方便咀嚼困難人士，市面上出現了一些預先包裝的菜式及粥，多種口味富變化，除了可即開即食，加熱亦非常方便，只需放進沸水或微波爐加熱便可。喜歡甜食的人士，也可選擇水果果泥，口感清新柔軟，適合隨時隨地進食。

日本厚利加 Forica 即食輔助食品



水果果泥



日式食品



口腔護理莫忽視

若口腔清潔不當，容易導致如蛀牙、牙周病、口腔發炎等問題，亦會影響進食的情況。利用一些合適的口腔護理用品，可保持口腔及牙齒清潔及衛生，有助維持口腔健康。

口腔清潔

口腔清潔棒

星形



長方形

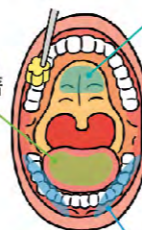


- 旋轉清理口腔髒污
- 側面凹凸設計，可將口腔黏液等連同食物殘渣一併清理乾淨
- 用水或口腔消毒劑潤濕後使用

容易藏污納垢的地方

由口腔裡至外，一邊旋轉口腔清潔棒，一邊清潔污物

舌頭上方及內側污垢容易附着



上顎食物殘渣容易黏住

唇、頰與牙齦之間食物殘渣容易積藏

口腔清潔濕紙巾



- 擦拭口腔中污垢和食物
- 纏繞細小污垢，徹底擦淨髒污

滋潤口腔

長者的唾液分泌量減少，容易引起口乾的問題，進食時會變得困難。使用潤口噴霧可滋潤口腔，減輕口乾帶來的不適。



潤口噴霧

含保濕成分，滋潤口腔

* 因應不同人士的吞嚥能力，所適合的產品有不同，如有任何疑問，請先向言語治療師或醫療人員查詢。

健康生活專題系列

吃出有營 好滋味



正所謂「民以食為天」，吃東西是人生一大樂事，要擁有健康的身體，最重要是吃得安全及吸收充足營養。以下是長者飲食的兩大常見問題：



1 咀嚼及吞嚥困難

隨著年齡增長，咀嚼及吞嚥的機能也會隨之而老化，或導致進食過程產生問題，食物未能順利進入食道，出現咀嚼及吞嚥困難。香港大學吞嚥研究所的調查顯示¹，約六成院舍長者有吞嚥障礙，其生活質素亦相對較低。

吞嚥困難的徵狀²

用餐時/進食後



咳嗽、氣喘、清喉嚨或出現痰聲*
(*隱性誤吸或不會咳嗽或清喉嚨)



口腔或喉嚨內有食物殘留



咀嚼或吞嚥花較長時間及費力

日常生活

重覆性肺炎

體重持續減輕

無力地咳嗽

吞嚥困難可引致的併發症

- 營養不良
- 脫水
- 窒息
- 體重減輕
- 吸入性肺炎/慢性肺疾病

? 什麼是吸入性肺炎?



吞嚥困難人士進食時，食物容易誤入氣管，細菌隨著食物留在肺部，引發吸入性肺炎，嚴重者可致命。

1 香港大學教育學院 (2015-08-25)，促進在家安老政策：院舍及家中體弱長者之安全吞嚥研究 https://web.edu.hku.hk/f/page/3130/Press-release_20150825_chi.pdf
2 香港大學吞嚥研究所，認識吞嚥困難 https://swallow.edu.hku.hk/wp-content/uploads/2015/04/swallowing_leaflet_chi.pdf

軟餐酵素 - 重塑原汁原味餐點

吞嚥困難不代表與美食絕緣，利用軟餐酵素，經「軟餐三部曲」簡單製作，製作軟餐不受食材限制，透過改變食物的質地，為吞嚥困難人士提供一個更美味的飲食選擇。食物的原汁原味得以保留，長者食欲提升，攝取均衡營養！

軟餐製作三部曲

1 攪拌



2 加熱



3 塑形



合作夥伴：**軟餐俠**
Foodcare Soft Food



了解更多軟餐資訊及食譜教學

日本 foodcare 食倍樂軟餐酵素 吞嚥困難人士適用



用於全熟之食物

食材軟化劑 - 食材淨清後更易咀嚼

咀嚼是進食的重要環節之一，如欠缺牙力，需要非常費力才能把食物嚼碎，若不把食物嚼爛便吞下，久而久之有機會加重胃部負擔，影響消化。

使用食材軟化劑能把食物變得更容易咀嚼，更可鎖住食物水分及鮮甜味，無論是牛扒、菜莖等，都可以輕鬆咬開，幫助消化及營養吸收。

可用於軟化



肉類

根莖類

葉菜類

魚貝類

日本 foodcare 食材軟化劑 咀嚼困難人士適用



用於未經烹調之新鮮食材

液體凝固粉 - 輕鬆快速增稠飲品

可利用液體凝固粉調配不同稠度，無論是清水、熱茶、湯水等都可以使用。

- 以黃原膠製成，稠結度穩定性
- 高透明、無色，不影響食物味道

日本 foodcare 液體凝固粉 吞嚥困難人士適用



2 營養不良

香港中文大學2017年的一項社區調查發現³，有1.1%的長者屬營養不良，而接近三成長者更有營養不良的風險。香港醫護聯會2018年的調查亦指出⁴，進食早餐時，70%長者主要選擇粥、粉、麵包等碳水化合物類食品，缺乏蛋、奶、肉等蛋白質的攝取。

什麼是營養不良?

根據世界衛生組織的定義，營養不良包含兩大類，營養不足為其中之一，包括缺乏重要的維他命及礦物質、體重過輕等。另一類則是超重、肥胖等。



成因⁶

- 牙齒或口腔問題
- 味覺及嗅覺減弱
- 生活模式改變
- 吞嚥困難
- 胃口下降

? 年老更需要蛋白質?



長者的蛋白質需求比年輕人高，年紀漸長，肌肉流失的速度加快，長者應攝取更多蛋白質以維持肌肉力量。

營養不良可導致⁵



體重下降



肌肉流失



免疫功能下降



骨質疏鬆



貧血

3 M.M.H. Wong, et al (2019) "Malnutrition risks and their associated factors among home-living older Chinese Adults in Hong Kong: hidden problems in an affluent Chinese community", BMC Geriatrics, 23 May 2019.
4 經濟日報 (2018-04-10)，長者早餐太清淡 增死亡風險 <https://topick.hket.com/article/2047346/%E9%95%B7%E8%80%B5%E6%97%A9%E9%A4%90%E5%A4%AA%E6%B8%85%E6%B7%A1%E3%80%80%E5%A2%9E%E6%AD%BB%E4%B%A1%E9%A2%A8%E9%9A%AA>
5 明報 (2016-07-20)，長者體虛是營養不足 少食多餐 小心貧血 <http://www.mingpao.com/healthnet/content.php?artid=5281>
6 晴報 (2018-04-11)，早餐太清淡 長者恐折壽 <https://skypost.lifestyle.com.hk/article/2047649/%E6%97%A9%E9%A4%90%E5%A4%AA%E6%B8%85%E6%B7%A1%E3%80%80%E6%81%90%E6%8A%98%E6%A3%BD>