

# 延緩失能營養照護

## 預防衰弱及肌少症

楊懿玲 營養師

# 長者常見營養相關議題

---

## 肌肉減少症 ( **Sarcopenia** )

- 臺灣研究顯示，65歲以上的長者，肌少症盛行率約為3.9%~7.3%
- 適當的營養介入及運動能延緩或改變肌少症所造成的不良影響

## 衰弱 ( **Frailty** )

- 103~104 年的國民營養健康狀況變遷調查發現臺灣65 歲長者的衰弱盛行率為7.8%
- 早期介入，有機會預防或延緩失能

# 長者常見營養相關議題

---

## 骨質疏鬆症 ( **Osteoporosis** )

- 停經婦女及長者容易好發，其併發症是發生各部位的骨折
- 高鈣-補充鈣質的攝取、頂天-曬太陽、養成運動的習慣

## 咀嚼及吞嚥功能減退 ( **Dysphagia** )

- 營養師在共餐點觀察長者是否有吞嚥障礙問題，及早發現問題，盡快轉介到醫療院所

# 什麼是肌肉減少症？

肌肉量減少，下肢功能差，人顯得無力、疲倦、步態不穩，因此較**易跌倒**、**增加失能風險**。



走路遲緩



體重減輕



握力下降



反覆跌倒

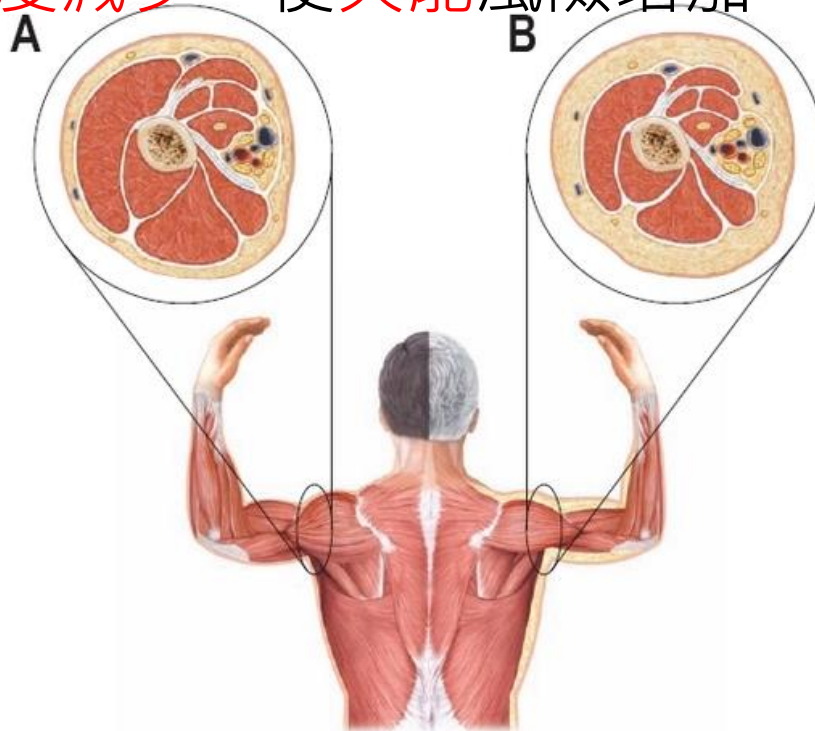
圖片來源：康健雜誌

臺灣研究顯示，65歲以上的長者，肌少症盛行率約為3.9%~7.3%  
男性：5.4%~8.2%；女性：2.5%~6.5%

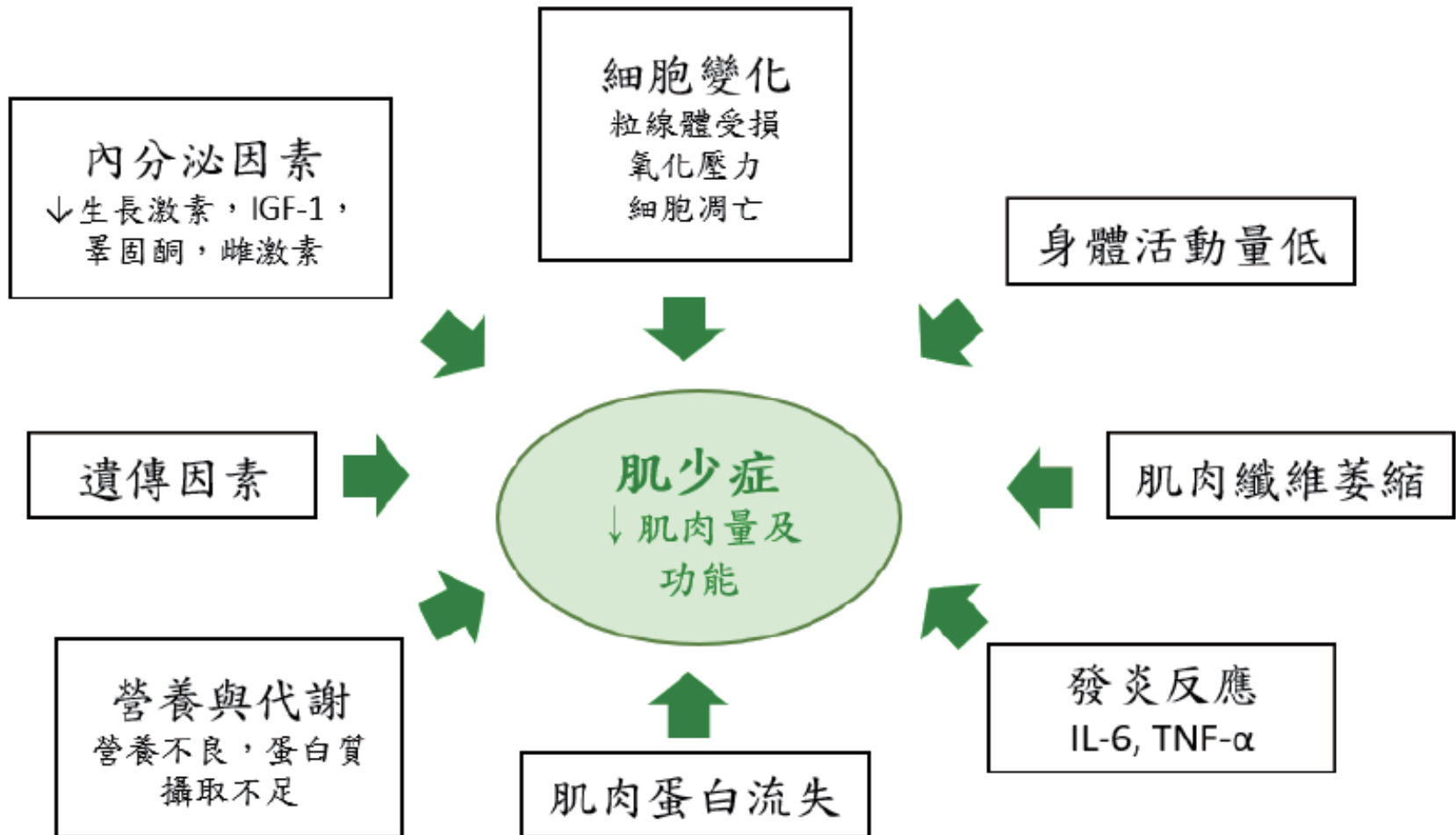
# 肥胖型肌少症

若同時**肥胖與肌肉不足**，則稱為**肥胖型肌少症**。

比單一肥胖症或肌少症更易**心血管相關疾病**、**代謝症候群**、**骨質密度減少**，使**失能風險增加**、**死亡率上升**。



# 肌少症的成因



# 肌少症的評估

指標 1	肌肉量	男性： $<7.23\text{kg/m}^2$ ；女性： $<5.67\text{kg/m}^2$
指標 2	手部握力	男性： $<30\text{ kg}$ ；女性： $<20\text{ kg}$
指標 3	步行速度	每秒走不到 80 公分 ( $0.8\text{ m/s}$ )

符合指標 1，另兩項正常：肌少症前期

符合指標 1，另兩項其中有一項符合：肌少症

3 項都符合指標：嚴重肌少症

手部握力

亞洲：男 $<26\text{ kg}$ ，女 $<18\text{ kg}$

資料來源：歐盟肌少症工作小組：

資料來源:社區營養推廣手冊

# 肌少症的評估-肌肉量

---

較常使用的測定方式為

- 雙能量X光吸收  
(Dual energy X-ray absorptionmetry, DXA)
- 生物電阻測量分析  
(Bio-impedance analysis, BIA)

以**四肢骨骼肌質量指數**(appendicular skeletal muscle mass index)來評估身體肌肉量

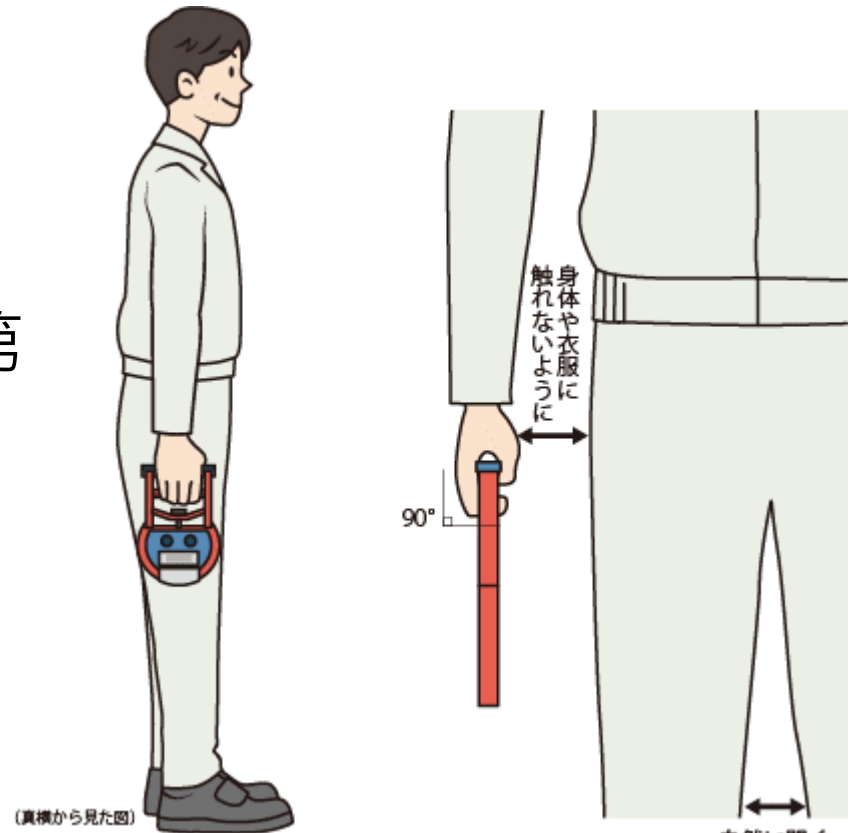
→**四肢骨骼肌肉質量除以身高的平方**  
(appendicular skeletal muscle mass/  
squared height, ASM/ht<sup>2</sup>)



# 肌少症的評估-手握力

## 握力器測量手部握力(handgrip strength)

1. 雙腳自然分開、直立、  
兩臂自然下垂
2. 調整指節，使食指的第  
二關節呈直角
3. 持握力器全力緊握，  
顯示數值即為握力值



\* 測兩次，取最大值

# 肌少症的評估-步行速度

## 步行速度(usual gait speed)

請長者以正常速度行走五公尺，  
取平均值計算。



# 什麼是衰弱症？

體能下滑及身體器官衰退等現象，外觀呈現**衰弱無力、動作變緩、走路不穩**等。



<http://www.58pic.com/newpic/26704507.html>

一旦遇到特殊事件，則容易進到失能狀態，是**功能惡化之惡性循環**的開始。

經常導致**跌倒、依賴、失能**、住院或入住安養機構及死亡。

民國103~104年的國民營養健康狀況變遷調查發現臺灣65歲長者的衰弱盛行率為7.8%，衰弱前期的盛行率為50.8%

# 衰弱症評估

長照十年計畫 2.0 使用 SOF (Study of Osteoporotic Fractures)<sup>5</sup> 為篩選衰弱長者之評估工具，因其使用簡便，適用於一般社區場域，不受限於臨床場域。

1	未刻意減重的情況下，過去一年中體重減少了 3 公斤或 5% 以上？	<input type="checkbox"/> 1. 是 <input type="checkbox"/> 0. 否
2	無法在不用手支撐的狀況下，從椅子上站起來 5 次？（請個案實際做）	<input type="checkbox"/> 1. 是 <input type="checkbox"/> 0. 否
3	在過去一週內，經常（一個禮拜內有 3 天以上）有提不起勁來做事的感覺？	<input type="checkbox"/> 1. 是 <input type="checkbox"/> 0. 否

評估結果為 1 分：衰弱前期 (Pre-Frailty)

評估結果為 2 分以上：衰弱 (Frailty)

資料來源：衛生福利部國民健康署

# SOF-體重減輕

---

## 評估方式

- 非刻意減重下，過去一年體重減少3公斤或5%以上。

## 注意事項

- 詢問體重和一年前比有沒有改變？
- 若減少，詢問大約減少幾公斤？

## 體重變化百分比公式

- $[(\text{一年前體重} - \text{現在體重}) / \text{一年前體重}] \times 100\%$

# SOF-下肢功能

---

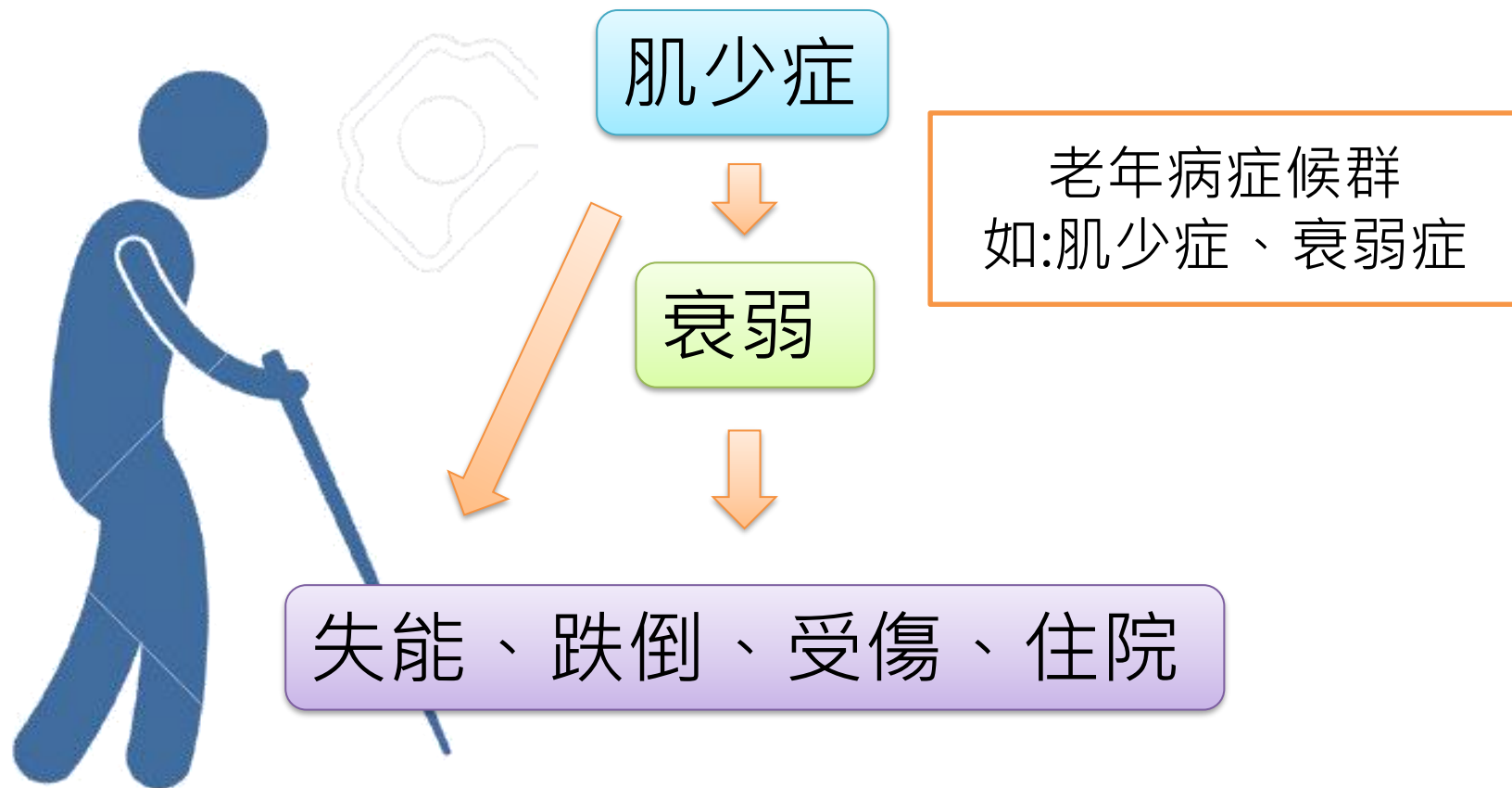
## 評估方式

- 無法在不用手支撐情況下，從椅子上站起身五次。

## 注意事項

- 設施：約40公分高的直靠背椅子，並將椅子靠牆放。
- 連續五次起立、站直、坐下(期間雙手抱胸)，五次起坐在15秒內完成。

# 肌少症與衰弱



# 如何預防及延緩失能？ 從遠離肌少症、衰弱做起



# 肌少症與營養

---

肌少症最重要且有效的介入方法是足夠的蛋白質並搭配適當的運動訓練！

營養不良是造成肌少症的原因之一

- 足夠的蛋白質
- 足夠的熱量
- 維持及再建造長者的瘦肉組織

# 肌少症與營養



## 一般長者

蛋白質攝取量

1~1.2 公克/每公斤體重



## 有急性或慢性疾病

( 住院中、衰弱、骨折、  
骨質疏鬆症、中風、  
壓瘡、COPD、心臟疾  
病、糖尿病等 )

蛋白質攝取量

1.2~1.5 公克/每公斤體重



## 嚴重營養不良狀況

蛋白質攝取量

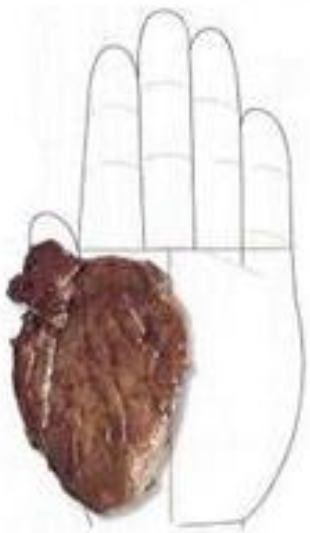
2 公克/每公斤體重

# 蛋白質吃多少才夠呢？

---

- 以一般長者來看，每天每公斤需攝取1.2公克蛋白質
  - 簡易算法：  
體重 除以10 再加1 = 一天蛋白質食物份數
    - 60公斤的長輩一天需攝取多少份？  
 $60/10+1=7$ (份)
- 所以一天需要約7份之豆魚蛋肉/乳品類

# 蛋白質『一份』



1兩肉、魚  
半個手掌大

=



2匙肉、魚

=



1顆蛋

=



豆漿240  
C.C.

# 乳品類『一份』



=



=



**鮮奶240 c.c.**  
**或無糖優酪乳200 c.c.**

**奶粉3匙**

**優格210 g**  
**(小杯)**

# 蛋白質一次吃？分次吃？

---

- 蛋白質的攝取
  - 平均**分配於三餐**
  - 提高肌肉生合成效率。
- 若食慾不佳時
  - 應鼓勵**先吃肉類**  
**再吃主食類**  
**最後才吃蔬菜類**
  - 以確保優先攝取到必需的蛋白質及能量來源。

# 衰弱及肌少症飲食原則

---

- 足夠高生理價蛋白質(豆魚蛋肉、乳品)
  - 蛋白質攝取平均分配於三餐
  - 吃不下時，鼓勵先吃蛋白質食物
  - 三餐吃不夠，餐間蛋白質食物當點心
- 足夠熱量
- 均衡飲食，六大類食物足

# 我的餐盤 聰明吃營養跟著來

## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食





每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯

乳品入菜或食用起司、  
無糖優酪乳等方式



=

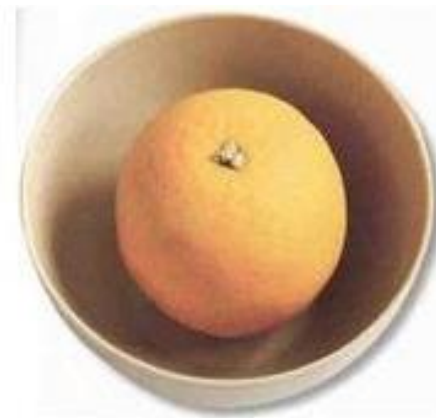
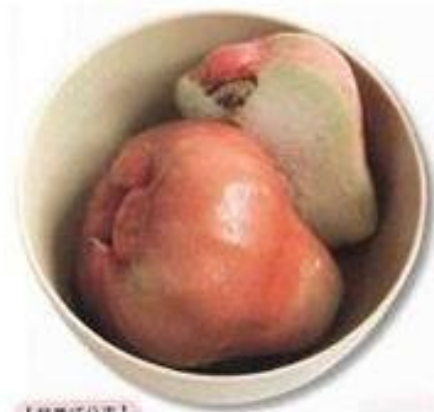


鮮奶240 c.c. = 奶粉3匙



每餐水果拳頭大

當季在地多變化







菜比水果多一點

當季且1/3選深色





## 飯跟蔬菜一樣多

以「維持原態」為主  
至少1/3未精製全穀雜糧





# 全穀雜糧有哪些？



全穀



豆類  
(除黃豆黑豆)

根莖



## 豆魚蛋肉一掌心

豆>魚、海鮮>蛋>肉

- 為避免吃過量不利健康的飽和脂肪，優質蛋白質選擇順序應為豆類 > 魚類和海鮮類 > 蛋類 > 禽肉、畜肉
- 避免加工肉品



## 堅果種子類



## 堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子

可於一天內攝取足**1湯匙**，  
或分配於**3餐**





# 常見餐盒/餐盤之擺置

<p>自助餐餐盤</p>	<p>圓鐵盒便當</p>
	
<p>玻璃便當</p>	<p>圓盤</p>
	



**謝謝您的聆聽!**

