

2026年4月--2026年5月：利用蛋白質和健康飲食來防止長者變得虛弱和營養不良 Protein And Healthy Diet To Prevent Frailty And Malnutrition In Older Adults

亞省基層護理部多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2026年4月：利用蛋白質和健康飲食來防止長者變虛弱和營養不良 Protein And Healthy Diet To Prevent Frailty And Malnutrition In Older Adults

引言：

我們的人口正在老齡化，雖然許多年長的加拿大人過著健康且積極的生活方式，但也有許多人隨著時間變得虛弱、行動變慢，活動量減少。約有 10% 的 65 歲以上長者存在虛弱，85 歲以上的比例上升至 25% 至 50%。衰老和虛弱是不一樣的。隨著年齡增長，虛弱變得越來越普遍。

長者的虛弱和營養不良可能導致日常生活困難，跌倒和骨折風險增加，或需要機構護理或住院治療。

研究表明，營養篩查應成為常規做法，用於識別處於營養風險中的脆弱長者，並需要進一步評估來發現問題，預防或逆轉虛弱或營養不良。

虛弱和營養不良有區別嗎？

虛弱常常與營養不良共存，嚴重影響長者的生活品質。在加拿大醫院，大約 70% 的營養不良患者被篩查為虛弱。

虛弱有多重原因，表現為力量、耐力和生理功能的減弱，這些都與功能衰退、失去獨立性、健康情況惡化以及住院風險增加相關。

虛弱在壓力下最為明顯，健康情況的放大和快速變化被認為是壓力下虛弱的現象。

另一方面，營養不良不僅僅是食物不足。當我們的身體無法獲得足夠的營養素（能量/熱量、蛋白質以及維生素或礦物質）來正常運作時，就會發生這種情況。這可能意味著我們攝入的熱量過少或過多，且維生素或礦物質攝入不足。

簡而言之，營養不良包括營養不良、維生素或礦物質不足、肥胖以及由此產生的與飲食相關的非傳染性疾病。

營養不良常常被忽視，這可能導致長期健康問題，如傷口癒合受損和感染率增加。

體重健康或肥胖的長者會面臨虛弱或營養不良的風險嗎？

即使個人體重可能處於健康體重範圍內或顯示肥胖，也可能存在肌少症 Sarcopenia，這可能導致虛弱和營養不良。

肌少症是自然的與衰老相關的漸進性肌肉品質和力量流失——通常從 40 歲左右逐漸開始，60 至 70 歲後加速。肌肉品質流失的速度因人而異；然而，你每十年可能流失多達 8% 的肌肉量。

肌少症可以影響任何體型和尺寸的人；因此，篩查其他風險因素非常重要，而不僅僅是體重。

您的醫療提供者可能會通過體格檢查來診斷肌少症，比如評估您的肌肉力量和身體表現，此外還會關注您的症狀。

不良飲食有哪些常見的健康影響？

隨著年齡增長，我們的飲食和營養需求也會發生變化。

- 無意中減重，也就是肌肉流失。肌肉品質有許多重要功能，比如幫助我們增強力量（平衡）、降低跌倒風險以及獨立性（減少洗澡、穿衣或準備餐食等日常任務的能力）。
- 免疫系統較弱，疾病（感冒、流感、感染）和受傷的恢復會更緩慢。

- 食慾減退，對食物和/或飲料（液體）失去興趣。
- 精力低下，感到疲憊。
- 難保暖。
- 咀嚼和吞咽問題。

長者的健康飲食和膳食是什麼？

健康飲食是健康老化的關鍵，促進社交、身體和心理健康。

長者的健康飲食應包括多樣化的食物，基於加拿大食品指南，重點是高蛋白食物。例如，將你攝入的 50% 的食物量與蔬菜和水果一起分配，剩下的 25% 分別用於蛋白質和全穀物食物。

隨著年齡增長，口渴感可能會減輕，但無論是否口渴，你仍然需要定時飲水。為了保持水份，建議全天以及每餐和零食時都喝水。水是保持水份的最佳選擇，建議每天攝入 6 到 8 杯（1500 毫升到 2000 毫升）的液體。

自從 65 歲生日以來，我的醫生建議我增加飲食中的蛋白質攝入。

- 這為什麼重要？

隨著年齡增長，由於久坐的生活方式和飲食，我們的肌肉量開始流失。肌肉讓我們能從椅子上站起來，抱起孫子孫女，保持平衡，避免摔倒。

現在人們高度認可長者需要比其他年齡段更多的蛋白質，尤其是優質蛋白質，以維持肌肉並預防虛弱。

加拿大食品指南建議多吃多種植物性和動物性蛋白質食物，因為每種類型提供不同的營養，而不僅僅是蛋白質。從鐵和鈣到維生素 D 和健康脂肪，不同的來源以不同方式支持你的身體。

- 蛋白質攝入多少？

每餐應將蛋白質填滿盤子的 1/4，也就是食物體積的 25%。

- 我從哪裡獲取蛋白質？

蛋白質食物可以來自植物和動物來源。

植物性食物包括豆腐、毛豆、豌豆、豆類、堅果和種子，以及強化大豆飲料。動物性食品包括牛奶、優酪乳、乳酪、雞蛋、魚類、瘦肉和海鮮。

如果你在飲食中難以攝取足夠的蛋白質，可以考慮補充高蛋白飲料、布丁或奶昔。請考慮尋求營養師的說明，以獲得所需的指導。

(優質蛋白質——含有我們身體無法合成而必需的氨基酸的蛋白質，必須來自我們所吃的食物。例如：肉類、乳製品、雞蛋、大豆。如果你實行素食或純素食者，每天多吃多種植物性食物，以獲得必需氨基酸的平衡。這需要學習、規劃，通常還需要自己烹飪；這對有虛弱風險的長者來說可能具有挑戰性，比如獨居者。)

2026 年 5 月：利用蛋白質和健康飲食來防止長者變得虛弱和營養不良 Protein And Healthy Diet To Prevent Frailty And Malnutrition In Older Adults

營養在失智症長者中扮演什麼角色？

營養對長者至關重要，因為它影響大腦健康、體力和生活品質。失智症患者常常經歷體重減輕、飲食忘記、飲食偏好改變以及感到結構化的飲食壓力。

幫助失智症長者的關鍵建議包括：

- 定時進食和吃零食。
- 在宜人的環境中，易於食用、誘人且營養豐富的食物。
- 全天保持充足的水份攝入。
- 密切監測體重並篩查營養不良。

作為一名長者，有沒有什麼維生素和礦物質需要我特別注意？

維生素 A、維生素 B12、維生素 D、鈣、鐵和鋅常常是長者關注的營養素，尤其是那些飲食不均衡或食物攝入受限的長者，原因多種多樣。

除維生素 D 外，不建議常規補充。AHS 建議所有阿爾伯塔省長者居民全年每天服用 1000 國際單位的維生素 D 補充劑。

對於無法通過食物滿足營養需求的長者，或營養缺乏風險增加的長者，應與臨床醫務人員討論補充劑的使用方式。

我年邁的父母正在服用多種草本和植物補充劑，以幫助提升整體健康和福祉。他們也認為這些是天然且安全的。

人們服用膳食補充劑的原因多種多樣，但需要注意的是，支持這些效果的證據有限，且各研究有所不同。

任何補充劑都不旨在診斷、治療或預防任何醫療狀況。

長者常患有慢性疾病，如心臟病、糖尿病和腎臟健康惡化，補充劑可能與藥物相互作用，增加副作用風險。因此，在添加或結合補充劑之前，尤其是對於有健康問題的長者，諮詢醫療專業人員非常重要。

還有其他可能影響長者營養的問題嗎？

- 不餓
- 嗅覺和味覺差
- 藥物（干擾消化和營養吸收）
- 行動不便（買菜和做飯很難）
- 經濟困難（低收入）
- 孤獨與悲傷
- 牙齒健康問題
- 慢性疾病

誰應該接受營養篩查？長者營養不良和虛弱篩查有什麼好處？

建議所有長者接受營養篩查，有助於及早發現處於營養風險中的弱勢群體，並進一步改善護理和健康結果。

我們如何篩查營養不良？

您的基層保健提供者如醫生、藥劑師、營養師及其他臨床醫生可以使用簡單易用的工具，以識別處於營養風險中的個體。

SCREEN 8（8 個問題，快速識別營養風險，並說明提供者識別誰需要資源或轉診給營養師）是一種常見工具，可以有或沒有醫療專業人員使用。

- 體重在過去六個月裡變化了嗎？
- 你會減少餐食嗎？
- 你會如何形容你的食慾？
- 你吞咽液體時會咳嗽、嗆咳或疼痛嗎？
- 你一天吃多少塊或多少份蔬菜和水果？
- 你一天喝多少杯水？
- 你一天會和某人一起吃一頓或多頓飯嗎？
- 你的餐食是如何準備的（自己/他人）？

此外，我們還建議你再問兩個問題：

- 經濟困難。
- 食物獲取，比如買菜的能力。

對於被認定有虛弱和營養不良風險的長者，接下來該做什麼營養干預？

雖然篩查工具可以幫助識別有虛弱或營養不良風險的長者，但它們並不能診斷醫療或營養問題。建議採取適當的營養干預措施並轉診至其他醫療服務提供者。

在哪裡可以轉介有營養不良或虛弱風險的長者？

- 我們有會說普通話和粵語的註冊營養師，可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一建議。
- 這些服務免費，由阿爾伯塔衛生部門提供。您不需要醫療服務提供者的轉診——只需打電話預約即可。

- 我們所有的項目和服務都可以通過一個免費電話：1-844-527-1160 查詢。
- 更佳的選擇，更好的健康（BCBH）慢性病管理和 BCBH-慢性疼痛專案，均以粵語提供，他們可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊參加該為期 6 周的專案（每週一次 2.5 小時課程）。