

# 厭食症飲食治療



## A. 進食計劃

### 1. 明白健康體重是厭食症復康的重要目標

#### 體重指數 (Body Mass Index)

將體重 (公斤) 除以身高 (米) 兩次  
得出的數值，便是體重指數

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

體重指數分類	亞洲人
過輕	少於18.5
健康	18.5 – 22.9
過重	23 – 24.9
肥胖	25以上

### 2. 建立定時進食習慣

開始時，可少食多餐，每隔3–4小時進食，建立定時飲食習慣。

### 3. 注意進食正餐或小點，必須包括蛋白質、脂肪及碳水化合物

#### 精明食譜

早餐：蛋花牛奶麥皮 / 牛肉通粉 / 芝士蛋三文治

午 / 晚餐：蕃茄紅衫魚 / 洋蔥豬扒 / 金菇牛柳

配飯、湯及蔬菜水果

小吃：雪糕奶昔 / 芝士三文治 / 什果乳酪



#### 4. 以增加食量為目標

可能進食少量食品已感到飽肚，這不代表身體已攝取足夠營養，飽肚感可能是短暫的，堅持進食及增加食量為進步目標。在增加食量方面，可以用較喜歡的食品為主要進食目標。隨著食慾增加，嘗試接受不同食品味道，建立均衡飲食習慣。

#### 每天飲食需要量

	12-18歲	成人
 <b>五穀類</b>	飯： 3-6碗	飯： 3-6碗
 <b>蔬果</b>	2份生果 蔬菜 / 瓜類 6-8兩	2份生果 蔬菜 / 瓜類 6-8兩
 <b>肉類，魚， 蛋或豆類</b>	5-6兩	5-6兩
 <b>奶品類</b>	2-3杯	1-2杯

5. 飲充足流質，包括湯水、果汁及牛奶等等…但注意，不應在餐前飲過量流質。
6. 如未能進食充足食品，可向營養師或醫生查詢合適的營養補充品。

## B. 學習進食與饑餓感之關係

1. 明白飲食行為或想法，可能影響你原有的饑餓及飽肚感
2. 利用飲食記錄及饑餓指數，再次聯繫進食與饑餓感之關係
3. 若體重增加以致情緒不安，可與心理專業人仕探討
4. 學習沒有絕對好或絕對不好的食物，所有食物都可進食，重點在於均衡營養
5. 減少過份著迷於體重控制、體型變化及食物的好與壞
6. 多著重均衡飲食對身體健康的好處
7. 計劃活動及獎勵自己，代替厭食行為
8. 明白保持健康體重，是厭食症復康的重要部份，接受自己的健康體重，身體就能回復健康



# 飲食記錄

日期 / 時間	食物及份量	餐前 饑餓感*	餐後 飽肚感*
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

\* 1-5分 1分感到非常之不饑餓或不飽肚 5分感到非常之饑餓或飽肚



# 飲食記錄

日期 / 時間	食物及份量	餐前 饑餓感*	餐後 飽肚感*
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

\* 1-5分 1分感到非常之不饑餓或不飽肚 5分感到非常之饑餓或飽肚

# 飲食計劃

早餐：

早小：

午餐：

午小：

晚餐：

晚小：

