



律敦治醫院



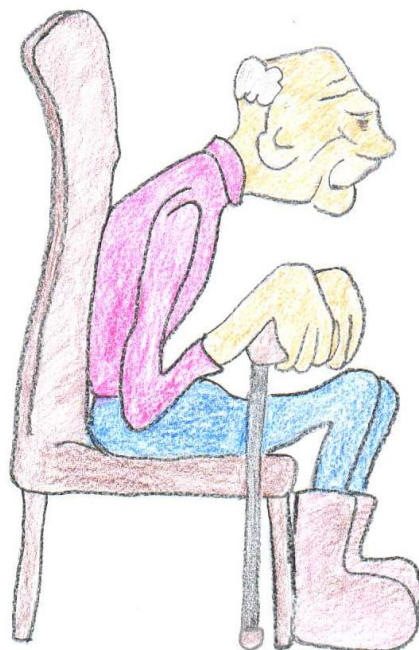
鄧肇堅醫院

努力增加營養攝取 從而改善健康

最近瘦了很多

最近胃口不佳

體重少過40公斤



住院病人資訊



護理部製作

如你有營養不良的風險，請按照以下的建議增加營養攝取：

1. 少食多餐



早餐

小食

午餐

小食

晚餐

小食

2. 兩餐之間可飲用全脂奶、豆漿及營養飲品。

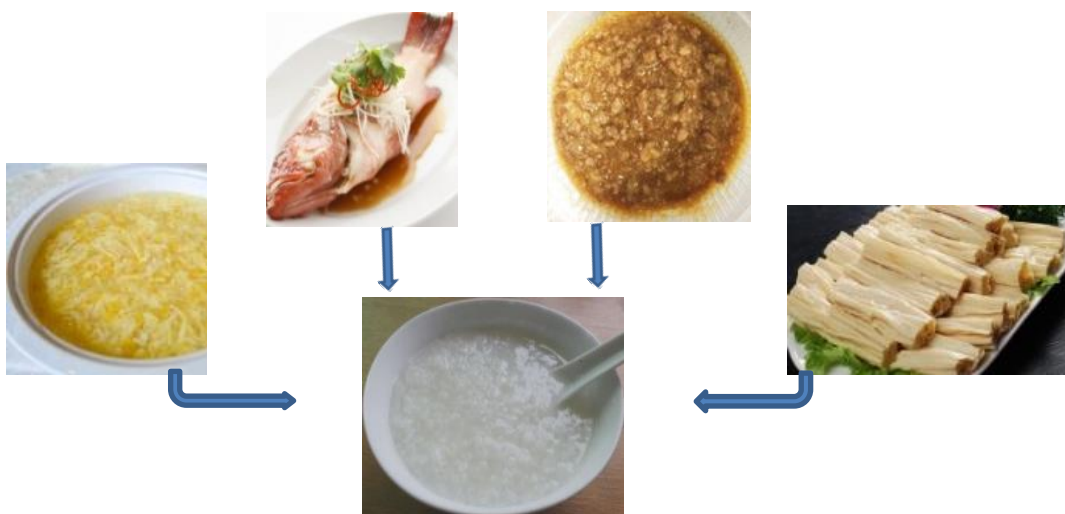
3. 飲湯時，請多吃高蛋白質的湯料，如魚肉、雞肉、豬肉、牛肉、豆腐和蛋。



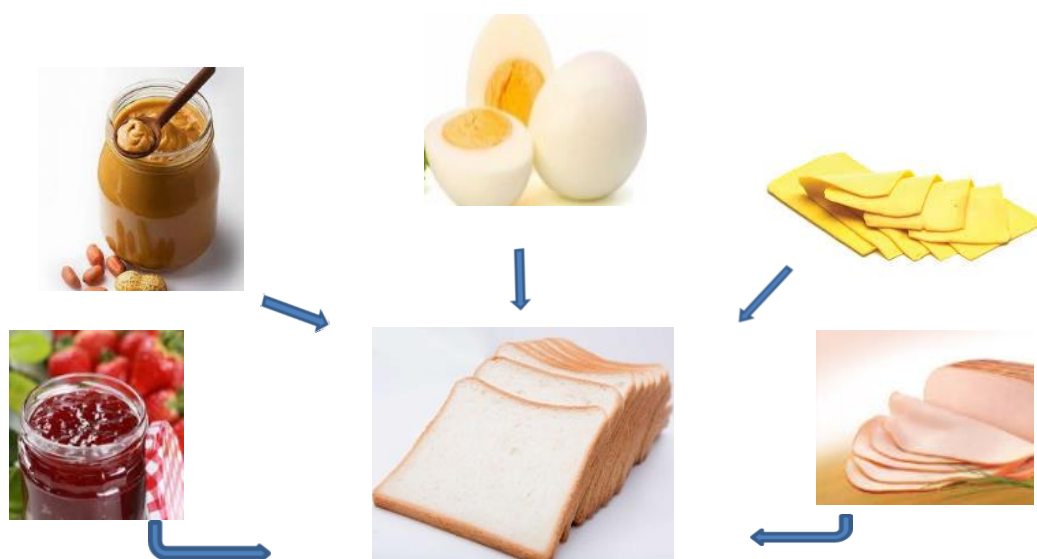
4. 食物中可加麻油、煮食油以增加能量。



5. 增加食物營養：



粥或麥皮可加入蛋花、魚肉、肉碎、鮮腐竹等。



麵包可加果醬、花生醬、蛋、芝士、肉類等。

6. 如無糖尿病，可多吃小食和飲甜飲品。

小食	甜飲品
乾果、果仁、蛋糕、 燉蛋、燉奶、布丁、 砵仔糕、豆腐花等。	葡萄適、利賓納、好立克、 蔗汁、杏仁露、朱古力奶、 蜜糖水、運動飲品等。



*如有吞嚥困難，食物需加凝固粉，請按照言語治療師指示。

*糖尿病、腎病和需要限制流質的患者，如有營養方面的疑問，可諮詢醫生、護士或營養師。

*如胃口恢復、體重改善，便可以回復平時的營養治療飲食。

*攜來的食物要確保清潔衛生、食物沒有過期及即日享用。