



供餐人員全副武裝，白衣白帽口罩加手套，衛生百分百。（攝影／游家鈞）

## 為病患飲食把關

# 營養師幫大家 吃出健康來

文／陳于媯

民以食為天，在現代社會，所謂「食」，不僅是果腹或滿足口腹之欲，還必須能夠吃到營養，吃出健康。要達到這個目的，營養師擔負著諮詢及指引的關鍵任務，其影響力足以深入生活，從而拆除蠶食健康的地雷，減少後顧之憂。

中國醫藥大學附設醫院的營養師隸屬於臨床營養科，在楊美都副院長領軍之下，分成臨床營養組與膳食供應組。營養師的工作內容包羅萬象，其中與民眾息息相關的就有住院患者營養照顧，餐飲供應，參與營養醫

療小組及糖尿病、腎臟病、中風、癌症、心血管疾病等醫療團隊，病房團體衛教，門診營養諮詢，以及支援各病友聯誼會的營養教育及社區服務。

### 對住院病患的飲食照顧

先談住院病患飲食照顧。為了符合住院病患不同的飲食及營養需求，營養師設計的餐點種類計有普通餐、治療餐（如：糖尿病餐、腎臟病餐、低油飲食、使用免洗餐具以防止傳染性疾病擴散的隔離餐）、素食餐、



本院邀您一起響應「綠色餐廳」活動（攝影／陳于嬌）



營養師將餐點做了清楚的熱量及營養成分標示，提供顧客參考。（攝影／陳于嬌）

產婦餐（另有促進乳汁分泌飲品及套餐）、幼兒餐、兒童餐、流質或半流質餐、養生燉品、中醫藥飲、甜點、米湯等，想吃哪一種餐或有飲食禁忌，均可在住院訂餐時勾選。

### 吃得安全就能吃得放心

醫院的服務對象是病人，對食品安全的要求自然特別高，盡量使用在地食材，食材供應選擇信譽良好經過認證的大廠商，每年還會進行廠商稽查，以確定環境和製程符合

標準，並於進貨驗收時嚴格把關，以及安排定期檢驗。其他如庫房溫度、水質、餐盤是否乾淨等，均按月巡查，廚工衛生更是每天都要檢視，不容稍有疏失。

膳食供應組林國誠組長說：「醫院在食安管理上付出的很多成本是大家看不見的。我們檢驗黃豆是不是非基因改良，一次就要2萬4000元，其他如檢驗豆製品有無使用雙氧水漂白、瘦肉有無添加瘦肉精以及蔬果有無農藥殘留等，都是例行項目。我們的原則無他，就是要讓大家吃得安全，吃得放心。」

### 餐飲設計力求均衡健康

除了品質控管以外，醫院提供住院病患的餐飲也以均衡健康為導向，避開高鹽高油，少放調味料。「很多病人平常習慣吃重口味，難免會不適應，再加上生病胃口差，就算山珍海味擺在前面，恐怕也沒什麼食慾，這是很自然的現象。」常有病患認為醫院伙食不夠可口，林國誠組長為此抱不平，他說：「看看我們的產婦餐就知道了，產婦心情好，胃口好，訂餐率高達100%。」

### 處處都用心的綠色餐廳

位於兒童醫療大樓1樓的餐廳部，則以員工及訪客為對象，每週一至週五供應早餐、午餐、晚餐和下午茶，週六和週日只供應午餐。餐食種類包括自助餐、蔬食套餐、低熱量套餐、養生藥膳套餐、客製化的尊榮套餐等，並且標明各式餐點的熱量及醣類、脂肪、蛋白質等含量，供顧客在點選時參考。餐廳工作人員則一律穿白色制服，戴著把頭髮完全包覆住的白帽及口罩、免洗手套，

專業衛生，令人每一口食物下肚都覺得很安心。

林國誠組長認為，醫院餐飲標示熱量富有教育意義，「老主顧」在潛移默化之下，無論居家或出外用餐，會出於本能的計算食物熱量而知所節制，有利健康維護。

此外，本院餐廳部不提供免洗餐具也不主動提供餐巾紙及醬包，顧客必須自備環保餐具，餐廳也鼓勵顧客適量點餐並將剩菜打包帶回去，落實環保節能措施，因此榮獲台中市衛生局頒發的「綠色餐廳」認證。本院並且是中部第一家通過衛生福利部餐飲衛生評鑑認證（HACCP）的醫學中心，同時連續3年取得油煙及廢水防制優良標章，這些都是對臨床營養科經營績效的肯定。

### 營養門診提供飲食指南

在營養諮詢門診方面，臨床營養科週一至週五下午及週六上午，在立夫醫療大樓2樓的253診開設營養諮詢門診，為民眾解惑。

臨床營養組呂孟純組長說，營養諮詢門診不開藥、不治療，只是針對個人的健康狀況做飲食規劃及指引，在諮詢時會詳細了解24小時飲食狀況，再逐步調整建議，使其容易執行，以達到改變飲食行為的目的。民眾就診時往往帶著一大袋保健營養品前來詢問是否適合服用，因此一次諮詢花個2、30分鐘是常態。

營養諮詢門診屬於自費門診，由民眾直接掛號或由醫師轉介，諮詢及掛號費用合計270元，相較於營養師所付出的時間與心力，收費可說相當低廉，至於加入糖尿病共同照護網的病人，則可每3個月回門診免費諮詢1次。「來看營養門診的人，對自己的飲食是否正確充滿許多疑問，經過諮詢，他們對自己應採取的飲食方針會掌握得更好。」呂孟純組長認為吃得對且吃得均衡，可以減少許多疾病的發生，民眾若能在飲食上多用心，換回的健康報價是無價的。



營養師在諮詢門診針對個人狀況，提出飲食建議。（攝影／游家鈞）



廚房在料理食物時，流程乾淨順暢。（攝影／游家鈞）



每到用餐時間，餐廳人氣滾滾。(攝影/游家鈞)

### 針對疾病加強飲食規劃

營養門診的諮詢項目還包括體重控制及健康管理，糖尿病、腎臟病、高血壓、痛風、心血管疾病等各類疾病的飲食規劃，手術前及手術後的營養規劃、防癌健康飲食管理及放射線、化學治療前後併發症的減緩與營養改善，兒童營養照護及遺傳疾病飲食管理、管灌飲食規劃設計等，民眾可以多加利用。

市售的保健營養品琳琅滿目，民眾往往惑於廠商宣傳的功效，覺得自己好像什麼都需要，卻也擔心吃太多或吃錯了反而花錢又傷身，因而無所適從。若有這個困擾，也不妨看看營養門診，由營養師幫忙挑選適合自己的營養品，必要時，本院還能為病患安排營養品宅配服務。

### 貼心便利的宅配創舉

呂孟純組長說，為解決短腸症或癌症患者（有腸阻塞症狀）就醫的不便，臨床營養

科還推出全國首創的靜脈營養輸液宅急便服務，亦即評估患者的熱量需求，在低溫貯存下，以宅急便方式將靜脈輸液送抵患者家，患者病情若已穩定，每月僅需回診1次即可，此一貼心服務極受好評。

### 營養衛教宣導深入淺出

許多疾病的發生都與飲食有關，而一旦生病了，營養攝取是否適當更關係著預後，因此無論是病房團體衛教或是針對病友會、社區所進行的醫療保健宣導，營養師都經常參與，還編印了許多衛教資料，希望能幫助大家在良好的營養基礎下，重拾健康。

營養師將其專業融入醫療保健，小至一般人的一餐飯，大至病患的飲食照顧，民眾只要配合，即可藉由營養師之助，慢慢地吃健康來。🍴