



住院病患的飲食設計

如果覺得醫院伙食不可口，
你知道是什麼原因嗎？

文·圖／臨床營養科膳食供應組 組長 林國誠



每到用餐時間，病房裡就會出現這樣的送餐陣仗。（攝影／游家鈞）



仔細核對名單，送上病患指定的餐點。（攝影／游家鈞）



吃飯囉！祝您用餐愉快！（攝影／游家鈞）

提到住院飲食，病人或家屬的第一反應大多是「不太好
吃！」身為醫院負責膳食供應的營養師，對這樣的反應雖不陌生，但總不免有些失落與失望。

為了提供住院病患正確合適的營養，協助他們早日康復，醫院調配飲食的過程相當繁瑣，從營養師的菜單設計、事務人員的食材採購與驗收、廚務人員的洗切食材與處理、廚師烹調到廚務人員配膳，每個步驟都十分用心，最後才能將一盤盤特製化的餐點送至病房，讓病人享用。

習慣重口味，低油低鹽飲食難討好

但為何所呈現的餐點還是常常無法讓病人滿意呢？分析原因如下：

● 住院病人因身體不適或擔心病情而影響食慾

例如做化療的癌症病人，容易產生味覺改變或噁心、嘔吐等副作用，食慾不免降低，相對的也感覺餐點不好吃。

● 低油、低鹽的健康烹調方式，降低了餐點的美味。

顧及病人的健康，醫院伙食（特別是治療飲食）採用了低油、低鹽的烹調方式，對於平日經常外食，且習慣重口味的病人來說，當然會覺得沒味道又難吃。

● 烹調前的殺青處理，降低了食物的鮮度。

醫院伙食屬於大量製備的團體膳食，為避免青菜烹調後變黑，在烹調前會先做殺青處理（用沸水汆燙再放入冷水中快速漂

涼）。殺青處理除了可以避免青菜變黑影響美感之外，另一個好處是可以減少青菜中鉀的含量，這對於改善腎臟末期病患的高血鉀症是非常有幫助的。但此法也會讓青菜的鮮味流失，加上醫院伙食大多不使用味精調味，因此大大降低了菜餚的鮮味，也讓餐點變得不夠美味。

● 住院伙食無法完全讓病人或家屬選擇自己喜歡吃的菜餚，從而降低了滿意度。

醫院伙食屬於團體膳食，雖然在訂餐時可讓病人點選飲食禁忌，但餐點形式還是以飯或稀飯搭配菜餚為主，無法提供麵食類、速食餐點或異國料理，選擇性較少。

多樣化設計，滿足不同的飲食需求

儘管上述原因無法完全克服，但我們還是希望藉由多樣化的餐點來滿足各類住院病患的需求。本院目前提供的飲食及特點如下：

普通餐

包括一般飲食、訪客飲食、素食、軟食。指定普通餐可同時選擇多樣化早餐，早餐會提供饅頭夾蛋、蘿蔔糕、豆漿、炒麵、蛋餅等。

- ① 一般飲食：提供不需飲食控制者食用。
- ② 訪客餐：提供不需飲食控制的病患家屬或照顧者食用。
- ③ 素食：適合素食者的均衡飲食。
- ④ 軟食：使用質地較軟的食材，適合咀嚼功能較弱的病患食用。



治療餐

包括糖尿病餐、腎臟病餐、低油飲食、消毒餐及隔離餐。

- ① 糖尿病餐：控制醣類與適量蛋白質，並增加纖維質含量，適合糖尿病患食用。
- ② 腎臟病餐：控制蛋白質含量，以低蛋白澱粉取代部分全穀類並且避免高鉀及高磷等食材，適合腎臟病患食用。
- ③ 低油飲食：控制餐點油脂含量（包含肉類去皮及選用瘦肉等），適合需限制油脂的病患食用。
- ④ 消毒餐：供餐前再使用蒸箱加熱以降低餐點生菌數，適用於隔離治療的病患。
- ⑤ 隔離餐：以免洗餐具為有傳染性疾病的患者供應飲食，食後餐具直接按感染廢棄物處理，不回收，以防止疾病擴散。



剝碎餐

菜餚剝成細末，適合咀嚼功能不佳的病人食用。



全流質飲食

將半流質飲食以食物調理機打碎至泥狀，提供無法咀嚼的病人食用。

半流質飲食

類似鹹粥或湯麵，病人只需稍微咀嚼即可吞食。



貴賓餐

嚴選素材，製作精緻的養生高級餐點，適合一般人食用。



產婦餐

由營養師與中醫師共同開立菜單，針對產婦產後的營養需求，提供中藥調養飲食。



養生燉品

以雞、豬、魚等肉類為主，搭配適量中藥材，可提供優質蛋白質來源的燉湯。住院病患若須食用，直接向護理站訂購即可，家屬不必費心烹煮及送餐，相當方便。

中醫藥飲

按醫師開立的處方，使用中藥材燉煮，可調節癌症治療產生的噁心、嘔吐、口乾舌燥等副作用。



營養補充品

針對需要特別補充營養的病患，提供狀似牛奶的商業配方口服營養補充飲品。☪