

老年健康，营养先行

对老年人来说，「能吃就是福」这句话是再贴切不过了。老年人身体机能退化，常会造成食欲不振，但对于银发族而言，充足的营养又是维持健康的关键。营养对于老年人非常重要。据调查，我国超过5成的老年人存在营养不良问题，在老年住院患者中，这个比例更是高达三分之二。

营养不良，通常是指基本的热量（所有食物产生的热量）或蛋白质不足。越来越多老年人，经常接受不正确的饮食指导，而且由于担心胆固醇、食盐导致高血压以及动脉硬化，以素食为主或



随着年龄增长，老年人的热量所需会降低，然而如果严重缺乏热量，会导致营养不良。Pixabay / 图

受生理功能减退及食物摄入量减少的影响，老年人容易出现营养素缺乏的情况，营养不良会导致慢性病，严重影响老年人的健康。

限制饮食，吃得过于清淡，导致血钠降低，并造成食欲不振。如果有贫血的症状，也会进一步影响胃肠道的功能，导致消化吸收功能低下，造成恶性循环。

在临床上，在感染性疾病和危重症患者中，充足的营养，是身体痊愈非常重要的因素。身患重疾的老年人，一旦出现病情变化，又营养不良，无疑会雪上加霜。

老年人营养不良的原因

老年人每日摄入的热量，应该按照每公斤体重30-35大卡来计算。例如一名长者的体重60公斤，每日摄入的热量最低为1800大卡，低于此就会出现营养不良。

随着年龄的增长，老年人的热量需求会逐渐减少。一般而言，60岁以后热量摄入减少20%，70岁后减少30%。老年人的营养需求，不同于其他人群，这是因为老年人活动量减少，生理功能减退，机体的代谢率降低，消化系统的调节适应能力下降。这一系列的生理性变化，使得老年人的营养需求相应地产生变化。



郑惠璇提醒，饮食均衡和充足的营养，对老年人的健康至关重要。

任何疾病，都有可能使患者失去了胃口，从最常见的感冒、腹泻，到慢性疾病如痴呆症，或免疫系统疾病、爱滋病、抑郁症、糖尿病、肝病、心脏病、肾脏病、癌症等等，都有可能让患者面对食欲减退，或吃不下的困扰。

痴呆患者、中风和帕金森病患者，因为吞咽困难，容易营养不良。痴呆症或使患者忘记进食，或无法烹煮食物，从而导致体重下降。严重的老年痴呆患者无法自己进食，并且可能拒绝他人喂食。有些疾病（如吸收不良性疾病），会妨碍维生素和矿物质的吸收；切除部分消化道的手术，也会妨碍维生素和矿物质的吸收。

重病或肿瘤会使人食欲不振，导致进食不足。另一方面，生病后身体对营养素和热量的需求量却大大增加，有些情况会大幅度增加热量的需求，例如：感染、损伤、甲状腺过度活跃（甲状腺

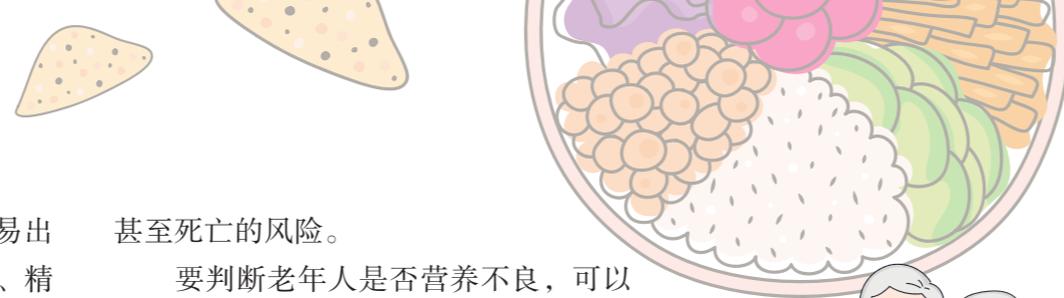
功能亢进）、大面积烧伤和持续发热。

长者最常缺失的营养

由于多病共存，患者可能同时服用多种药物，而许多药物都有明显抑制食欲的作用，而且药物不良反应发生率很高，其中最常见的是胃肠道反应，比如恶心、呕吐、腹泻、食欲下降、便秘等，均会增加营养不良的发生。

再有，老人由于假牙不合、牙龈疾病、牙齿松动或者脱落，影响了他们对食物的咀嚼功能、咀嚼肌肉萎缩、唾液分泌减少、味觉和视觉功能退化等原因，导致吃不下、吃不香，因此不愿意食用蔬菜、水果、瘦肉一类的食物。

随着年纪的不断增加，老人舌头上的味蕾会逐渐退化，这就导致他们的舌头感知食物味道的能力在逐渐地减弱，吃什么都是没滋没味的，所以胃口就变得不好起来。



老年人，尤其是独居老人，容易出现孤独、焦虑、紧张、抑郁、愤怒、精神创伤等情况，对食物的购买需求及采购能力下降，也会让长者失去胃口。

受生理功能减退及食物摄入量减少的影响，老年人更易出现营养素的缺乏。常见的营养缺乏有优质蛋白、钙、维生素D、维生素A及矿物质铁。

老年人早期营养不良通常表现为乏力、容易疲劳、无精打采、精力不足、胃口不好、健忘，这些症状常常被忽略。后期典型的症状为体重减轻、消瘦、肌肉质量减轻、牙龈出血、眼睛视力下降、口腔溃疡、嘴角干裂、味觉减退、皮肤干燥粗糙并有脱屑、皮下脂肪减少；头发干燥、变细、易断、脱发；此外还可能出现胃肠道不适等症状。

营养不良对健康的影响

如果我们的营养结构不好，就会导致我们患上一些慢性病疾，包括心脑血管疾病、肌肉流失、骨质流失、衰弱、贫血、体重过轻或超重、眼睛视力下降等。对于老年人，肌肉量和肌肉力量下降，会增加摔倒的风险，加上老年人骨量较少，骨折的风险也会随之增加。

除此之外，营养不良会使血液中的各种蛋白质减少，从而导致免疫力下降，感冒等感染症的患病风险和严重性增高，创伤愈合变慢、患有褥疮等。营养不良会导致认知障碍、焦虑和抑郁，记忆力可能会下降。对于住院患者，营养不良可能导致住院时间延长，术后并发症增加，增高功能依赖、感染风险，

甚至死亡的风险。

要判断老年人是否营养不良，可以在家中测量体重。我们可以把现在的体重，与3个月前的体重进行比较。如果近3个月来体重下降超过3kg，就可能有营养不良的风险。

合理的营养，不仅有助于延缓老化进程，也可以促进健康老龄化，改善老年人的健康状态，预防和治疗多种慢性疾病并改善临床情况及功能，降低疾病的并发症和死亡率。

预防与治疗营养不良

长者应确保一日三餐正常吃饭。一日三餐所摄取的营养还是不够的话，可以在每餐之间适当加餐。牛奶之类的乳制品就是不错的选择，其中包含大量的蛋白质，可以提供充足的营养，可以每天喝200毫升左右的牛奶。



老年人需要口服营养辅助品，诸如牛奶。牛奶有多种选择，老年人可以选择适合自己的。



老年人与亲朋好友一起共餐，在热络的气氛下，更能促进食欲。AI生成图

一般来说，蛋白质主要分两类，鸡蛋、牛奶、鱼、虾、瘦肉等是动物蛋白质的来源；大豆、坚果、谷类等食物则是植物蛋白质的来源。长者要适当食用油脂类，比如摄入坚果。食物要全面，保持多样化，不要偏食。每天摄取各种类型的蔬菜，尤其是绿色蔬菜、黄色蔬菜等。食欲低下的时候，可以多吃菜，少吃饭。

长者可以多与朋友聚会、一起享用美食。热闹的用餐气氛有助于改变老人的情绪，对于有沮丧、压迫感等心理障碍的老年人，多人一起用餐会有帮助。食物的香味，能刺激老人的食欲，为此食物趁热进食最佳。

此外，定期看牙医，保持口腔健康，也不容忽视。老人牙齿不好或吞咽困难时，可以把食物切碎煮烂，在选择蔬菜方面宜用嫩叶。烹调的方式，多采用焖、炖、烩、蒸等方法，少用煎炸油腻，以及刺激性调味品，同时还要注意色系搭配，干稀相得，色香味俱好，以增进食欲、促进消化。

如果长者有抑郁或其他疾病，需要及时进行治疗，治疗这些疾病，可以去除部分饮食障碍。

摄取充足的蛋白质

充足的蛋白质摄取，是预防和改善营养不良的首要措施。蛋白质摄入应平均分布于每日的3~5餐中。每日要摄入每公斤体重1.2到1.5克的蛋白质。以一位60公斤体重的老年人为例，其蛋白质目标摄入量为一天72至90克。

当老年人的日常膳食，达不到上述标准时，可通过口服营养辅助品（Oral Nutritional Supplements, ONS），例如牛奶粉，来摄取所需的营养，亦是预防及改善长者营养不良的方法。其中以含有完整营养素、优质蛋白质、容易消化及吸收的营养配方较为理想。

当长者的BMI低于18，或在过去的3至6个月内体重下降超过10%，而且经常申诉没胃口、吸收能力差或有代谢问题，都可以考虑使用ONS来达到摄取身体所需的营养。

如果有突发性的食欲低落，或持续一段时间都「没胃口」、体重波动较大等，建议尽快到医院检查原因，以免有被忽略的疾病正在发生。

在健康老龄化的征途中，营养是少不了的支柱！