

营养与饮食部

## 出院后的营养建议



## 什么是营养不良？

不足够的营养摄取会导致营养不良。食欲不振或因疾病而提高的营养需求，可能会使您无法摄取足够的营养。

## 谁会有风险？

- 口服摄入不足

例如：疾病，药物或治疗导致食欲下降，早饱，味觉的改变，某些症状（例如：恶心，呕吐，腹胀，腹泻），吞咽或咀嚼的困难，精神与心理有关的疾病（例如：失智症）也都可能影响胃口

- 某些病情会增加营养的需求

例如：癌症，脓血症，慢性阻塞性肺病，完成大手术后

## 营养不良可能导致的后果：

无法摄取足够的营养会造成体重减轻和肌肉减少，以及降低免疫力。这也会缓慢伤口的愈合，增加手术后并发症的风险，以及延长康复的时间。

## 我出院后该怎么办？

住院的期间，您或者您的亲人可能尝试过一些有关营养的建议。这包括使用营养补充品来增加营养摄取。营养补充品是一种能够提供全面均衡营养的饮料。

出院后，确保摄取足够的营养对康复有很大的帮助，也能降低再度入院的几率。

是否应该继续或停止营养补充品取决于您/您的亲人目前的食物摄取量:

☐ 如果正餐的摄取量是少过1/2份，那应该补充:

---

如果胃口有进步，能吃回以前的分量，那营养补充品可以暂停

☐ 如果正餐的摄取量大多多过1/2份以上，营养补充品可以暂停

营养补充品可以加入茶/咖啡/美禄来调味，您也可以添加在燕麦里，或与水果搅拌。根据个人的喜好，您可以把它当热或冷饮。

出院后的一个月，请继续观察您的体重和食物的摄取量。

## 其他促进营养摄取的饮食建议

### 1. 少量多餐

- 每天吃5-6餐或点心
- 在您胃口较好的时候（例如：早餐），多吃一些

### 2. 准备高热量的正餐或点心

- 选择高热量的点心（例如：蛋糕，奶油夹心饼）
- 选择高蛋白质（例如牛奶，豆奶，乳酸菌）或有热量的饮料（例如：3合1麦片，果汁）

### 3. 增加食物的营养价值

- 在粥里添加1-2茶匙的麻油,一粒蛋或1-2汤匙的卤花生
- 在面包或饼干上涂上较厚一层的菜油/花生酱/果酱

### 4. 享受饮餐的过程，确保食物的选择多样化

- 尽量尝试不同的食物
- 和家人朋友一起用餐，心情可能会更加轻松愉快

## 什么时候应该咨询营养师?

- ☐ 在一个月內体重无意的减轻多过 5%
- ☐ 饮食分量减少或无法按照建议采取足够的营养补充品

如果您有以上的任何问题, 我们建议您咨询营养师, 给予更详细的饮食评估。

营养师可以给予以下的帮助：

- 根据您的病症, 为您提供更详细饮食评估和个人定制的饮食建议。
- 获得个人饮食建议与计划以达到您的营养需求与目标。
- 定期检测您的进展与重新评估是否已达到营养目标。

营养师的咨询必须得得到医生的推荐及推荐信。  
请拨电 6357 8322 与我们的营养师联系。



B2 诊所  
陈笃生医疗中心, B2 楼

联络热线:  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2025年版权所有。截至2025年 4月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。