

什么时候应该咨询营养师?

- 一个月内体重无意的减轻 $\geq 5\%$
- 饮食分量减少或无法按照建议采取足够的**营养补充**物品

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函。
请拨电**63578322**与我们的营养师联系。

营养与饮食部门

出院后的营养建议



什么是营养不良?

不足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?

•食欲不振/没胃口
疾病, 药物或治疗都有可能导致食欲下降或早饱, 造成味觉的改变; 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, 降低免疫力和能量。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。

应该继续/停止营养补充品的建议, 取决于目前您/您的亲人的食物摄取量:

□ 如果正餐的摄取量是<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>1/2份以上, 营养补充品可以暂停。

营养补充品可以用茶/咖啡/美禄来调味, 您也可以添加在燕麦里, 或与水果搅合。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入量。

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. 享受餐饮的过程, 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。