

陈笃生医院
营养与饮食部门

食欲不振和无意减重



什么是食欲不振?

由于年老或身体不适, 您的食量可能会较少

什么是无意减重?

在过去3至6个月内, 体重下降超过3公斤

症状



感觉衣服变松



肋骨突出, 锁骨下陷



太阳穴下陷

您有以下的风险吗?



味觉改变



容易吃饱



有吞咽和咀嚼问题



老年痴呆

我应该做什么?



少量多餐







吃高热量的食物/零食


















强化食物的营养

**强化食品，
增加营养价值**

在您的菜里加入这些配料，让它更有营养！

		
绿豆汤 1碗 (250ml)		炼乳* 3汤匙 (45g)
	+	
豆花 1碗 (250ml)		椰奶* 3汤匙 (45g)
		*也可以添加入 营养饮品里
黑芝麻糊 1碗 (250ml)		

	+			
粥 1碗 (250ml)		蛋 1个鸡蛋 (60g)	豆腐 2/3块 (200g)	沙丁鱼罐头 1份 (70g)
				
		芝麻油1 1茶匙 (15ml)	罐头花生 3 茶匙 (45g)	肉碎 3 茶匙 (90g)

	+			
面包 1 片 (30g)		鸡肉松 2 茶匙 (30g)	蛋 1个鸡蛋 (60g)	菜油 2 茶匙 (30g)
				
奶油苏打饼干 3 片 (30g)		咖椰酱 2茶匙 (30g)	花生酱 2 茶匙 (30g)	罐头金枪鱼 1/3 can (40g)

营养的饮品

水、纯咖啡或茶几乎没有营养。选择以有糖分和热量的饮料，满足您的日常营养需求！



牛奶



豆奶



蜂蜜饮品



酸奶饮料



甜味饮料



麦芽累饮料



三合一饮品

©新加坡陈笃生医院, 2019年版权所有。截至2019年2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。