



律敦治醫院



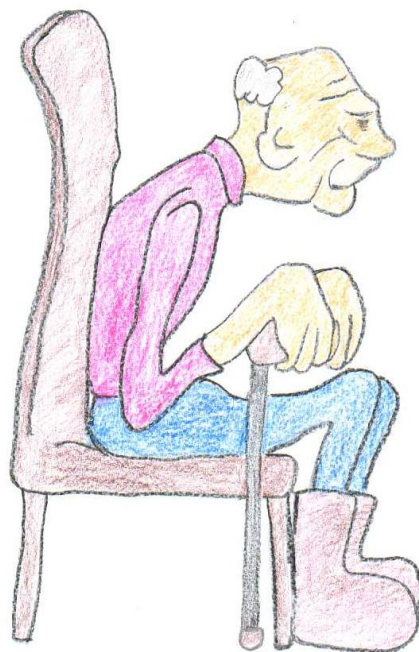
鄧肇堅醫院

# 努力增加營養攝取 從而改善健康

最近瘦了很多

最近胃口不佳

體重少過40公斤



住院病人資訊



護理部製作

如你有營養不良的風險，請按照以下的建議增加營養攝取：

## 1. 少食多餐



早餐

小食

午餐

小食

晚餐

小食

2. 兩餐之間可飲用全脂奶、豆漿及營養飲品。

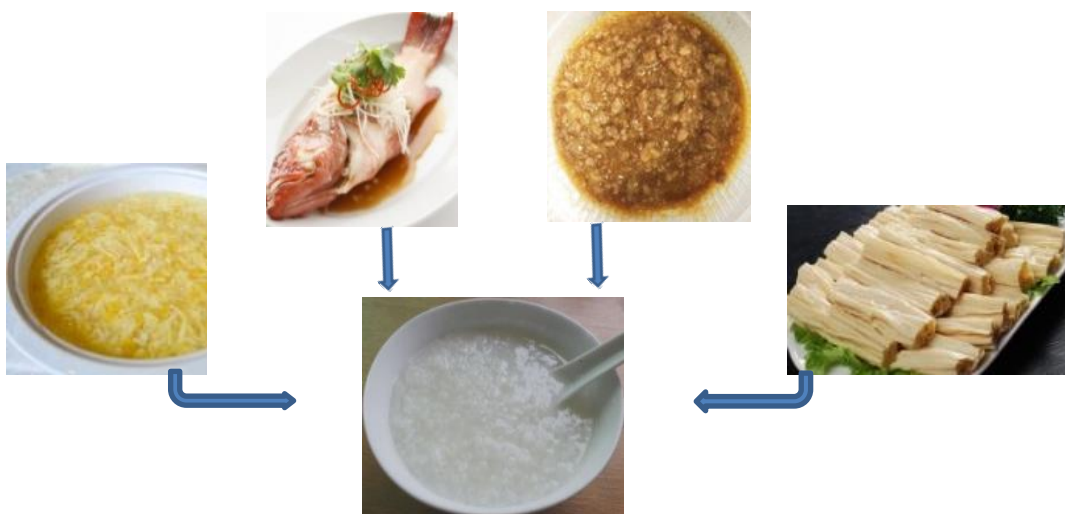
3. 飲湯時，請多吃高蛋白質的湯料，如魚肉、雞肉、豬肉、牛肉、豆腐和蛋。



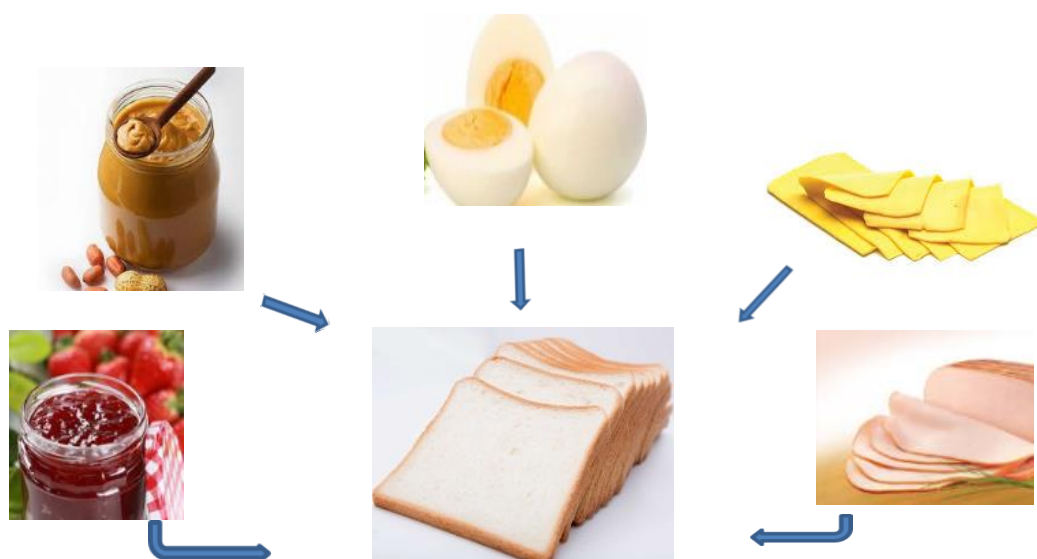
4. 食物中可加麻油、煮食油以增加能量。



5. 增加食物營養：



粥或麥皮可加入蛋花、魚肉、肉碎、鮮腐竹等。



麵包可加果醬、花生醬、蛋、芝士、肉類等。

## 6. 如無糖尿病，可多吃小食和飲甜飲品。

小食	甜飲品
乾果、果仁、蛋糕、 燉蛋、燉奶、布丁、 砵仔糕、豆腐花等。	葡萄適、利賓納、好立克、 蔗汁、杏仁露、朱古力奶、 蜜糖水、運動飲品等。



\*如有吞嚥困難，食物需加凝固粉，請按照言語治療師指示。

\*糖尿病、腎病和需要限制流質的患者，如有營養方面的疑問，可諮詢醫生、護士或營養師。

\*如胃口恢復、體重改善，便可以回復平時的營養治療飲食。

\*攜來的食物要確保清潔衛生、食物沒有過期及即日享用。

由營養部設計

Designed by Dietetic Department