

吞嚥困難飲食質地1-7級介紹

依國際吞嚥困難飲食標準化委員會(IDDSI)及衛生福利部，將食物質地分級，運用湯匙、叉子、筷子及手指即可測定質地。IDDSI訂定改變濕潤度(例如：水、唾液)或溫度(加熱)，食物即可變化質地、不需撕咬，只需輕微咀嚼或舌頭可以弄碎。

◇ 第1級低濃稠流動食

喝白開水時會產生嗆咳，但喝其他液體不會嗆咳。例如飲食低稠糙米麩、紅蘿蔔汁、紅龍果汁、豆漿、全脂奶、杏仁茶。(可以依照食材添加增稠劑0.5公克)

◇ 第2級微濃稠流動食

喝所有稀薄液體時會產生嗆咳。例如微稠糙米麩、紅蘿蔔汁、紅龍果汁、豆漿、全脂牛奶、杏仁茶。(可以依照食材添加增稠劑0.7-1公克)

◇ 第3級高濃稠流動食

吃高含水量的食物時會產生嗆咳。例如濃稠糙米麩、紅蘿蔔汁、紅龍果汁、豆漿、全脂牛奶、杏仁茶。(可以依照食材添加增稠劑1-1.5公克)

◇ 第4級均質化糊狀食

吃細碎食物時會產生嗆咳。食物不需咀嚼及可吞食，例如糙米粥糊、紅蘿蔔汁糊、紅龍果糊、豆漿糊、全脂牛奶糊、杏仁茶糊。(可以依

照食材添加增稠劑2-2.5公克)

◇ **第4級不須咬細泥食**

適用於無牙齒，可碎食，舌頭功能差者。食物無需咀嚼之型態，例如飲食糙米飯泥、紅蘿蔔泥、紅龍果泥、豆花、鮮奶酪。

◇ **第5級舌頭壓碎飲食**

適用於無牙齒，可碎食，舌頭功能差或舌頭功能正常或尚可者。建議食物長寬高為0.4公分，例如飲食糙米粥、紅蘿蔔粒、紅龍果粒、嫩豆腐、花生醬。

◇ **第6級牙齦碎軟質食**

有部分牙齒，可碎食，舌頭功能正常或尚可。建議食物長寬高為1.5公分，例如糙米飯、紅蘿蔔丁、紅龍果丁、板豆腐、牛奶花生。

◇ **第7級容易咬普通食**

例如飲食糙米飯、紅蘿蔔塊、紅龍果塊、大黑豆干、原味起司球、水蒸花生。

參考資料：

1. 國際吞嚥困難飲食標準 (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, IDDSI)
2. 衛生福利部 進食、吞嚥困難照護及指導方案 指引手冊 P42
3. 衛生福利部 臺灣飲食質地製備指引草案

高醫營養部製

制訂日：109.10.01

修訂日：109.10.01