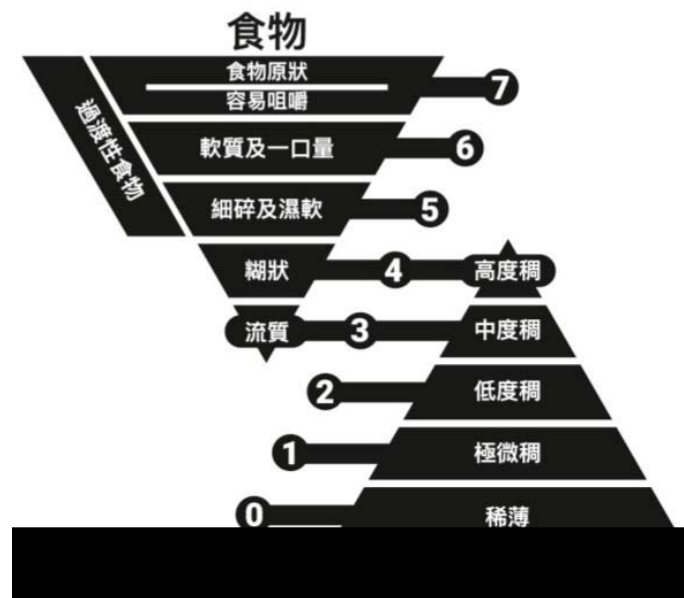


咀嚼吞嚥困難飲食質地IDDSI 0-7級介紹



■ 飲食改變的目的

有吞嚥及咀嚼困難的人，在飲食上常會因進食障礙而減少了許多熱量及蛋白質的攝取，也增加了嗆咳的風險，為了穩定患者的營養狀況及進食的安全性，調整質地來供應給不同程度進食障礙的人攝食，是一個有效的飲食改變方式。

■ 國際吞嚥困難飲食標準化委員會(International Dysphagia Diet Standardisation Initiative ,IDDSI)介紹

為了統一各食物的大小、型態、濃稠度，國際吞嚥困難飲食標準化委員會(IDDSI)，用簡易的度量方式，像是透過餐叉、筷子、手指、湯匙、針筒，來確認食物的濃稠等級。食物分成3-7等級(圖左倒三角)，分別是3級-流質、4級-糊狀、5級-細碎及濕軟、6級-軟質及一口量、7級-容易咀嚼/食物原狀；飲品則分為0-4等級(圖右正三角)，分別是0級-稀薄、1級-極微稠、2級-低度稠、3級-中度稠、4級-高度稠。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。依照此飲食框架是為食物質地和飲品的濃稠度提供通用術語，可讓患者與家屬在準備飲食時，更為安心及有所依循。

■ Level 7 – 食物原狀/容易咀嚼飲食

在此等級無質地限制，容易咀嚼、質地柔軟。例如：糙米飯、紅蘿蔔

塊、紅龍火塊、大黑豆干、去骨雞腿肉、水蒸花生。

■ Level 6 – 軟質及一口量飲食

有部分牙齒，可碎食，舌頭功能正常或尚可。建議成人食物長寬高為1.5公分，兒童食物長寬高為0.8公分。例如：糙米飯、紅蘿蔔丁、紅龍果丁、板豆腐、牛奶花生、燉肉丁。

■ Level 5 – 細碎及濕軟飲食

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，食物充分剝碎且軟綿濕潤不黏口，建議成人食物長寬高為0.4公分，兒童食物長寬高為0.2公分。例如：糙米粥、紅蘿蔔粒、紅龍果粒、嫩豆腐、花生醬。

■ Level 4 – 高度稠飲品／糊狀（布丁狀）飲食

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、鮮奶酪、杏仁茶糊、無顆粒南瓜醬、果泥。（可以依照食材每100公克添加增稠劑1.5-2.5公克）

■ Level 3 – 中度稠飲品（蜂蜜狀）／流質飲食

吃高含水量的食物時會產生嗆咳。例如：較濃稠濃湯、優格、糖漿。（可以依照食材每100公克添加增稠劑1-1.5公克）

■ Level 2 – 低度稠飲品（花蜜狀）

喝所有稀薄液體時會產生嗆咳。例如：微稠糙米麩、紅蘿蔔汁、奶昔、優酪乳。（可以依照食材每100公克添加增稠劑0.7-1公克）

■ Level 1 – 極微稠飲品

喝白開水時會產生嗆咳，但喝其他液體不會嗆咳。例如：紅蘿蔔汁、紅龍果汁、豆漿、米漿、杏仁茶。（可以依照食材每100公克添加增稠劑0.5公克）

■ Level 0 – 稀薄飲品

可正常飲用，如水般的流動迅速。例如：水、瓶裝果汁、咖啡、鮮奶、茶類、一般均衡營養配方。

■ 參考資料：

1. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. IDDSI Framework and Detailed Level Definitions. Retrieved February 7, 2024, from <https://iddsi.org/Framework>
2. 衛生福利部-進食、吞嚥困難照護及指導方案指引手冊(民國 108 年 06 月制定)第 42 頁
3. 衛生福利部-臺灣飲食質地製備指引草案六大類食物高齡飲食質地製備範例單張草案