

# IDDSI 5:細碎及濕軟飲食及餐點說明

國際吞嚥障礙飲食標準 (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, IDDSI)以簡單的餐具(湯匙、叉子、筷子)做食物質地分級檢測，以利準確描述可適用於各級機構、不同文化和各年齡層吞嚥障礙患者的食物質地和液體稠度，將質地分為八個等級(Level 0-7)。以下為 Level 5 說明、適用對象及食譜示範。

## ■ 特徵

是一種適用於吞嚥困難或口腔問題的特殊飲食方式，將食物剁碎成小塊之後，以使其更容易吞嚥和消化。軟質細碎及濕潤等級的食材大小成人約 0.4 公分大小、兒童約 0.2 公分大小，剁碎飲食能幫助有咀嚼困難但腸胃功能正常者，以攝取到較多變化、較不改變飲食內容且能維持均衡的飲食。


## ■ 適用對象進食能力

1. 不需要咬合
2. 只需極少量咀嚼
3. 僅靠舌頭力量就能分散此質地食物中的細軟顆粒
4. 需要舌頭力量移動食團
5. 適用於咀嚼時會感到疼痛或疲憊的人士
6. 適用於缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士

## ■ 製備原則

食材充分剁碎或切碎，可搭配低度稠/中度稠/高度稠細滑及非水狀醬汁或肉汁，提醒盡量將細碎的食物菜餚分別盛裝，以維持食物原本的色、香、味，切細碎的食物。主食不論是稀飯、乾飯、軟麵條皆可；麵包、饅頭可以撕成小塊，亦可沾湯汁軟化供應。

## ■ 餐點食材說明及製備方式

餐點照片	
餐點名稱	番茄炒蛋、蒜炒高麗菜、四季豆丁、醬炒肉片
提供熱量	550 大卡
準備食材	全穀根莖類：3 份(稀飯 1 碗半) 蔬菜類：1.5 份(番茄、高麗菜、四季豆) 豆蛋魚肉類：2 份(雞蛋、肉片) 油脂類：2 份(沙拉油 2 茶匙)
製作方式	將食材烹煮熟調味後，以剪刀或刀子等工具， 將食材剪碎/切碎成約 0.4 公分的大小。

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>