

老年人增肌及預防衰弱飲食

肌少症可能導致失能、跌倒及死亡率增加。發生肌少症的原因包括：老化、疾病、活動量少和營養不良等。適當的營養攝取和生活方式的調整是預防肌少症關鍵因素之一。

■ 均衡飲食為基礎，攝取足夠熱量

1. 足夠熱量攝取能維持體重，避免肌肉流失。針對高齡者，2022 年歐洲靜脈暨腸道營養醫學會，建議每日熱量攝取 30 大卡/公斤。
2. 建議平日以均衡多樣化的飲食為基礎，吃足建議的份量，達到均衡營養的目標。
3. 正確挑選六大類食物可參考衛福部國民健康署「每日飲食指南」為原則，搭配「我的餐盤」口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

■ 攝取足夠蛋白質

1. 蛋白質為肌肉合成與維持的重要營養素。適量攝取高生理價蛋白質食物促進合成與維持足夠肌肉量，例如：豆魚蛋肉類、低脂乳品類，相較於全穀雜糧類、蔬菜類和堅果種子類，可達肌肉最佳生合效果。
2. 針對高齡者，2022 年亞洲肌少症小組，建議每日蛋白質攝取量至少 1 公克/公斤，併有肌少症者至少 1.2 公克/公斤，以 60 公斤為例，每日建議攝取 60~74g 蛋白質，相當於每餐至少 2 份豆魚蛋肉(相當於 2 兩魚或肉、1 盒嫩豆腐)。
3. 如為牙口不佳的老年人，可選擇質地較軟嫩的食材，例如：鯛魚、蛋、豆腐等，或使用調理機將食材攪打成適當大小以方便進食。
4. 素食者，可以黃豆製品(例如：豆漿、豆腐、豆干、未炸的原味豆皮等)、黑豆、毛豆做為增肌的原料。
5. 除了足夠的蛋白質攝取量與優良來源以外，蛋白質的餐次分配也同等重要，將蛋白質食物平均分配於三餐中攝取，避免集中於同一餐，使蛋白質合成肌肉的效率最佳。
6. 若合併慢性腎臟疾病，需尋求醫師及營養師的建議，以達到適當攝取蛋白質的建議。

■ 搭配富含維生素 D 的食物

1. 2022 年亞洲肌少症小組提到補充維生素 D 可以維持老年人肌肉質量、力量和身體機能，且有預防和治療肌少症的潛在益處，建議維生素 D 攝取量為每天 800~1000IU。
2. 日常生活中獲得維生素 D 可透過每日適度的日曬 10~15 分鐘，並多攝取富含維生素 D 的食物種類，例如：動物性來源的鮭魚、秋刀魚、牛奶、雞蛋等，以及植物性來源的蕈菇類。

■ 養成規律運動習慣

1. 可行的情況下，運動介入的部分應多樣化，包括阻力訓練、中等強度的有氧運動和平衡訓練。每次運動鍛煉都應該結構化進行(例如：熱身-阻力/平衡-有氧-緩和)，且每週的頻率為 2-3 次。
2. 在允許的情況下，介入措施應量身定制，由專業的人員指導。

《若有較複雜疾病之飲食問題，請諮詢醫師或營養師》

參考資料：

1. CRUZ-JENTOFT, Alfonso J., et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and ageing, 2019, 48.1:16-31.
2. Volkert, Dorothee, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition 2022;41:958-989.
3. Chen, Liang-Kung, et al. Roles of nutrition in muscle health of community-dwelling older adults: evidence-based expert consensus from Asian Working Group for Sarcopenia. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle 2022;13:1653-1672.
4. 衛生福利部國民健康署。我的餐盤手冊。

制定：2024/02/07

審閱：

高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部