

## 營養部

### 跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

### 金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

### 港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們



# 住院病人之 營養篩檢



DIET0081.H/C-08-032024

## 住院病人之營養篩檢

由二零一二年八月一日起，養和醫院逐步為住院病人進行MUST(Malnutrition Universal Screening Tool)營養篩檢。有關篩檢將於病人入院後48小時內及其後定期進行。

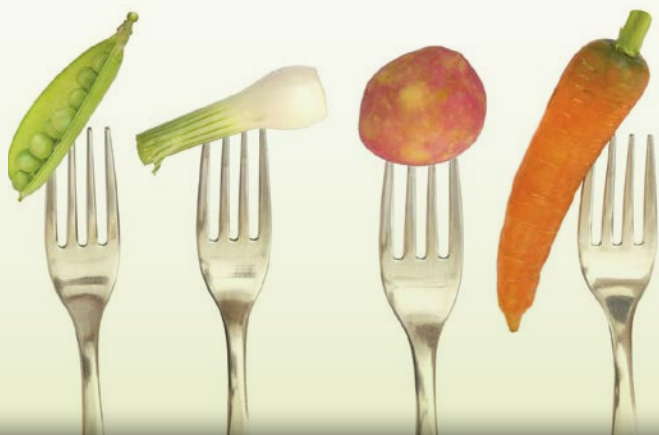
### 為甚麼要進行營養篩檢？

體重、飲食及健康狀況，足以反映您是否營養不良。營養不良往往會影響治療及手術結果，延長復元時間。病人住院期間應吸收足夠營養，保持適當體重，以確保最佳健康狀況及治療效果。透過營養篩檢，醫護人員可以及早知道個別病人的營養不良風險，及時補充足夠營養。

如有營養不良之風險，請諮詢本院營養師之專業意見。

### 甚麼是MUST？

MUST是一項營養不良篩檢工具。您亦可以按照以下步驟自行評分。將以下三個步驟的評分加起來，便是您的「MUST」評分。



#### 步驟一 體重指標(BMI)評分

BMI 公斤/米 <sup>2</sup>	評分
≥ 18.5	0
16至18.4	1
< 16	2

+

#### 步驟二 消瘦程度評分

過去三至六個月非刻意消瘦百分比	
% 體重下降	評分
< 5	0
5至10	1
> 10	2

+

#### 步驟三 急性病效應評分

若患有急性疾病  
並  
超過五日沒有攝取任何營養  
評分 = 2

#### MUST 評分表

評分	營養不良風險度
0	低風險
1	中風險
≥ 2	高風險

## 如何計算自己的體重指標？

您可以按以下算式計算自己的體重指標(BMI)：

$$\text{體重指標} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$$

例子：身高1.5米，體重50公斤

$$\begin{aligned}\text{體重指標} &= 50 \div 1.5^2 \\ &= 22.2\end{aligned}$$

以下是世界衛生組織建議的理想體重指引

體重指標(BMI)分類		
	亞裔人士	歐美裔人士
太輕	< 18.5	< 20.0
標準	18.5至22.9	20至24.9
過重	> 22.9	> 24.9

## 何謂沒有攝取任何營養？

一般營養攝取包括所有經口腔進食之食物及營養素、管飼營養及靜脈營養。**沒有攝取任何營養**泛指未有進食或只進食米水或清湯，或/及經靜脈注射鹽水或葡萄糖水。常見原因包括：

- 吞咽困難
- 食慾不振
- 刻意節食
- 腸胃不適
- 酗酒
- 手術前後
- 正接受多項檢查
- 健康狀況，如：
  - 癌症
  - 腎衰竭
  - 控制不良的糖尿病
  - 心血管疾病
  - 肝病
  - 胃腸道疾病



## 要達至理想體重及預防營養不良， 我應如何進食？

下表詳列一般成人及長者的健康飲食建議。如因患癌症、糖尿病及腎病等健康情況而另需建議，請諮詢本院營養師。



### 成人及長者的日常飲食建議

食物種類	每日所需份量		份量例子 (以下份量為1份)	功用
	成人	長者 (65歲以上)		
五穀類	6至12份	6至8份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 半碗飯、麵、米粉或烏冬</li> <li>• ¾碗意粉或通粉</li> <li>• 1碗粥或麥片</li> <li>• 1片麵包或半個麵包</li> <li>• 1包梳打餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富碳水化合物、維他命B、礦物質及植物性蛋白質</li> <li>• 提供能量</li> <li>• 全麥穀類含高纖維素</li> </ul>
生果類	2至3份	2至3份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個水果(橙、蘋果、梨等)</li> <li>• 半杯新鮮果汁</li> <li>• 1杯士多啤梨或果粒</li> <li>• 10粒葡萄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富碳水化合物、維他命A、B、C、鉀質、礦物質及纖維素</li> <li>• 增強身體抵抗力</li> </ul>
蔬菜類	4份	2至3份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 約半碗已煮熟蔬菜或瓜類</li> <li>• 85克綠葉蔬菜</li> <li>• 半杯新鮮蔬菜汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富維他命A、B及礦物質</li> <li>• 增強體質，防止便秘</li> <li>• 含纖維素，幫助維持較長的飽肚感覺</li> </ul>

食物種類	每日所需份量		份量例子 (以下份量為1份)	功用
	成人	長者 (65歲以上)		
高鈣類	1至2份	1至2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯牛奶</li> <li>• 2½湯匙奶粉</li> <li>• 2片芝士</li> <li>• 1杯乳酪</li> <li>• 1杯加鈣豆漿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2</li> <li>• 維持牙齒及骨骼健康</li> <li>• 宜選擇低脂或脫脂的奶製品</li> </ul>
蛋白質類	5至6份	4至5份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1兩(40克生計)肉類、魚類或家禽</li> <li>• 1隻蛋*或2隻蛋白</li> <li>• 1½磚豆腐</li> <li>• 45克大豆(約¼杯，煮熟)</li> <li>• 100克其他豆類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富蛋白質、鐵質、磷質及維他命B</li> <li>• 有助人體組織及細胞的生長和修補</li> </ul>
脂肪類	4至6份	4至6份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1茶匙煮食油(芥花籽油、粟米油、花生油、橄欖油)/沙律醬、花生醬</li> <li>• 6至7粒腰果、杏仁或合桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含脂肪酸及脂溶性維他命A、D及E</li> <li>• 提供能量及人體所需脂肪酸</li> </ul>
流質	6至8杯	6至8杯	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 清水、清茶、清湯</li> <li>• 1杯 = 240毫升</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有助預防便秘，幫助腸臟蠕動</li> </ul>

\* 患有高膽固醇或心血管病人應每星期進食少於三隻蛋黃。



## 如食慾不振，怎麼辦？

如果您食慾不振，每餐食量不多，我們建議您可以增加進食次數。

- 以奶類或豆漿類飲品代替開水或茶，如豆漿、好立克、阿華田或可可類飲品，增加卡路里及蛋白質吸收
- 使用營養補充劑，如加營養、佳膳、倍力加或加保樂等，每杯或每支約可提供250至350卡路里
- 餐與餐之間進食一小塊餅塊或麵包/蛋糕，佐以飲料
- 餐後進食少量甜品，如蛋糕、布丁
- 睡前進食果醬/花生醬多士或穀類飲品
- 隨身或周圍備有水果、餅乾、穀物能量棒或盒裝飲料，方便隨時進食

## 如無法遵從上述建議或繼續消瘦，怎麼辦？

除日常飲食外，您或另需進食更多高蛋白質和高能量食物，以及使用營養補充劑。如需作個人營養評估或瞭解有關詳情，可向本院營養師查詢。

