

# 增稠劑 如何幫助 高齡吞嚥困難者 工作坊



明年(2025)起，台灣每5個人就有1個人是65歲以上的銀髮族，老年人口超過20%，成為「超高齡社會」<sup>1</sup>。根據研究資料顯示，台灣65歲以上的銀髮族，其中有21.8%，每星期吃飯都至少會噎到3次以上，而且每10位就有1位經過專家評估被判定為吞嚥困難<sup>2</sup>！為此台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會和雀巢健康科學攜手合作舉辦工作坊，以推廣增稠劑對於吞嚥困難者的重要性及實際應用。本次邀請到學會專家群來講課與增稠示範，期望透過工作坊凝聚各界力量，共同為吞嚥困難者打造更安心的飲食環境。



## 什麼是吞嚥困難

王亭貴理事長  
臺大醫院復健科醫師

### 吞嚥困難常見症狀：

- 吃完口中或喉嚨有食物殘留
- 常常會噎到、咳嗽
- 食物難以下嚥
- 不願意進食



### 吞嚥困難高危險族群



### 為什麼需要重視吞嚥困難問題？

吞嚥困難會讓高齡者難以進食，不僅容易有營養不良的問題，更可能會導致吸入性肺炎，造成生命危險。

高齡病人的吞嚥障礙必須簡化治療方式，利用增稠劑協助進食增加安全，提升生活品質！



## 吞嚥困難的治療

王錦滿副理事長  
林口長庚醫院復健科醫師

### 直接治療(涉及食糧吞食的治療)

- 改變食品濃稠度
- 姿勢改變或吞嚥動作
- 調整進食方式

### 間接治療(無吞食食糧的運動計畫)

- 口咽的觸覺或溫度刺激
- 深咽神經肌肉刺激、按摩
- 口部運動訓練

進食流質如需要可添加增稠劑，避免吞嚥時液體流至咽部而噎入呼吸道！

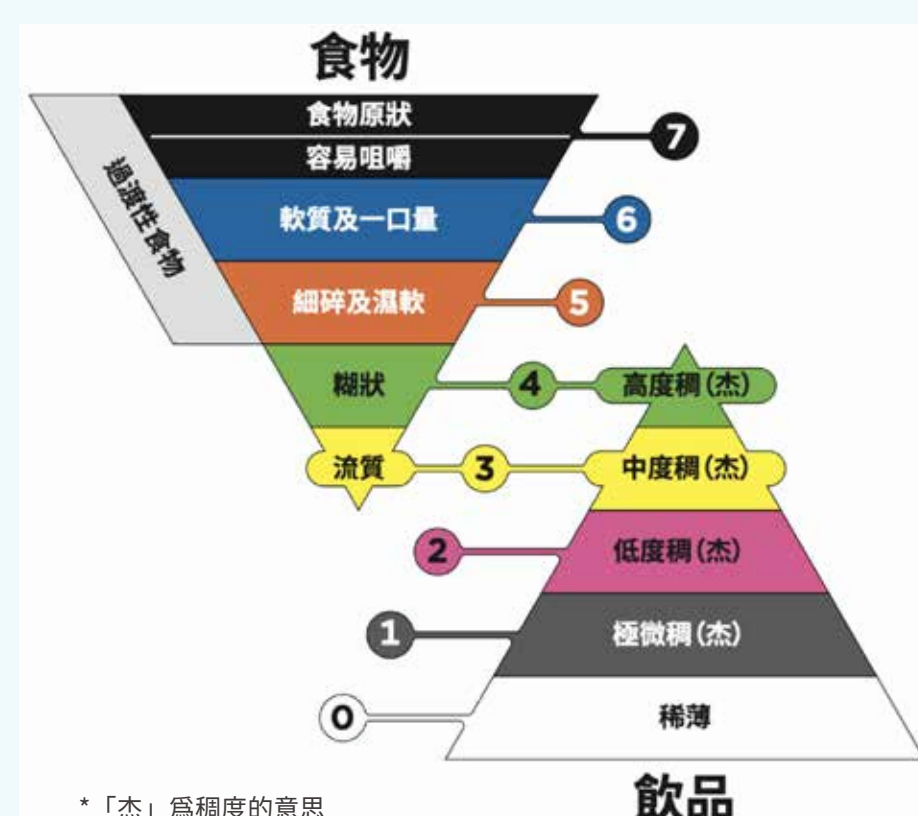


## 什麼是IDDSI?

鄭千惠營養師  
臺大醫院營養室營養師

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織(IDDSI)為了解決判斷食物質地的問題，訂立了IDDSI框架及詳細的定義。

IDDSI框架將飲品和食物分為0-7，共8個等級，透過明確分級，醫護與照護者能使用增稠劑精準調配飲食。



高齡病人的吞嚥障礙必須簡化治療方式，利用增稠劑協助進食增加安全，提升生活品質！



## 吞嚥個案分享

王雪珮語言治療師  
食食樂語言治療所所長

許多人認為增稠劑只能調配液體，但其實無論是各種飲品，連湯麵、越南河粉，甚至是父親節蛋糕，都能藉助增稠劑輕鬆享用！

增稠劑除了幫助吞嚥困難的長者重拾味覺的幸福，更是獲得與家人共享的珍貴時光。



增稠劑可以調配各式飲食，讓高齡吞嚥困難患者更能享受生活！

# 增稠工作坊：分組實習調配食物

《吞嚥困難安心照護飲食全書》營養師作者群帶領分組實習  
測試市面上常見飲品稠度，並搭配情境遊戲卡依照模擬情境實際調配



方便又好用，還想知道更多食物如何增稠



不只是增稠食物，也增加了「滑順度」和「凝聚性」



以前都只有增稠水，原來還可以運用在這麼多地方！



很方便，而且不會改變食物的味道

## 食物增稠劑有什麼作用？

改變飲食質地（讓液體變稠，降低流速）幫助吞嚥、減少嗆咳或吸入性肺炎發生。



食物增稠劑



液體（果汁、茶、湯品等）



增稠過的液體

## 為什麼會建議用食物增稠劑輔助？

|    | 太白粉、藕粉                                                                                                                                                   | 增稠劑                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特點 | <ul style="list-style-type: none"><li>✖ 需要加熱</li><li>✖ 黏稠度不易掌控</li><li>✖ 容易結塊</li></ul> <p><b>注意！太黏或太稠反而危險！</b><br/>因為容易殘留在口腔或咽部，造成吞嚥後吸入，增加吸入性肺炎的風險。</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>✔ 不需要加熱，隨手使用快速增稠</li><li>✔ 均質，不會有稠度不均的問題</li><li>✔ 稠度穩定，放12小時稠度維持一樣</li><li>✔ 符合IDDSI國際飲食質地標準</li></ul> |

## 除了液體，食物增稠劑也能輔助吃固體餐食



長輩吞嚥困難  
三餐飲食如何準備？

## 簡單三步驟，沖調簡單又方便！



### 步驟1

取一乾淨且乾燥的空杯，使用罐內量匙，加入建議用量的快凝寶晶激粉末。



### 步驟2

將一次所要飲用的飲品倒入粉中。



### 步驟3

立即攪拌至完全溶解均勻（約20-30秒），靜置**1分鐘**即可。

|               | 使用方法   | 添加入各式飲料       |
|---------------|--------|---------------|
| IDDSI<br>國際標準 | L4 高度稠 | 6匙/包 + 200mL水 |
|               | L3 中度稠 | 4匙/包 + 200mL水 |
|               | L2 低度稠 | 2匙/包 + 200mL水 |
|               | L1 極微稠 | 1匙/包 + 200mL水 |

- 增稠劑第**1**大品牌，全通路熱銷20年，德國原裝進口
- 符合IDDSI國際吞嚥障礙飲食標準指引Level1-4
- 多國臨床實證安全、有效幫助吞食<sup>2-3</sup>
- 無色無味，調製時不會改變飲食原先風味
- 稠度均勻且穩定度可達12小，無須頻繁更換<sup>4</sup>

1.根據2023年尼爾森市調報告台灣市售吞食增稠品牌,立攝適快凝寶為市佔率第一大品牌  
2. Hibberd J. Acceptance, compliance, and tolerance of a novel xanthan gum-based thickener on oropharyngeal dysphagia patients. Dysphagia 2011;26:432-475.  
3. Leonard RJ et al. Effects of bolus rheology aspiration in patients with Dysphagia. J Acad Nutr Diet. 2014;114(4):590-4  
4. Matching the rheological properties of videofluoroscopic contrast agents and thickened liquid prescriptions. Popa Nita S, Murith M, Chisholm H, Engmann J. Dysphagia 2013;28(2):245-52.

