

社聯制訂全港首份 照護食標準指引

食品及飲品形態劃分等級解決吞嚥困難人士及照顧者的切身需要



吞嚥困難人士及照顧者
分享日常膳食安排

香港步入高齡化社會，根據政府統計處推算，到2040年3成以上人口是65歲或以上長者，而年屆85歲或以上的長者將由現時不足25萬倍增至超過50萬。由此預視，因年紀老邁及各種病患而引致吞嚥困難的患者數目亦將逐漸上升，如何為他們提供合適膳食不單是照顧者的難題，更是社會的挑戰。

支援吞嚥困難人士及照顧者

過去香港沒有統一的「照護食」標準，市場上不同機構、院舍及產品供應商各有準則，各有應用。社聯於2019年進行「照護食的使用現況及需求調查」，院舍員工及家居照顧者均認為有更清晰的「照護食」標準及指引十分重要，例如：食物的軟硬度及營養成分，以便選擇合適的「照護食」食品；亦有超過六成照顧者希望改善食物質素，但不懂相關技巧。

有見及此，社聯與香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所合作，以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)為基礎，在策略夥伴嘉里集團的贊助下，配合科學化的數據及本地適用的詞彙描述，制定一套統一、清晰及本地化的《照護食標準指引》，同時附加本地照護食菜式的烹調方法給各界參考，供家庭照顧者及不同專業人士使用，滿足吞嚥困難人士的基本膳食需要。

銀杏館創作的「照護食」菜式



《指引》分為9個等級

根據《照護食標準指引》，將食物及飲品的狀態劃分為9個等級，例如稀薄如水為0級，細碎及濕軟為5級，至於7級則為食物原狀。一般個人照顧者或院舍人員可以用餐叉、餐匙及針筒測試食物和飲品的形態；至於食品生產商則可使用特定測試儀器取得科學化數據，以更精準地生產「照護食」食品和飲品。《指引》亦詳列烹飪要訣、營養要素，以及45種本地常見食材及17款菜式的烹調示範及測試應用實例。

《照護食標準指引》為「照護食」使用者、照顧者、治療師、院舍、食品生產商等不同界別的人士在製作及購買「照護食」產品時提供參考依據。在照顧層面，指引讓使用者和照顧者可以掌握具體及實用資訊，有助選購合適的「照護食」產品，改善及配合復康情況。在服務層面，食品生產商可視指引為參考藍本，生產標準化的「照護食」產品，從而拓展市場，增加供應。

照護食標準分級標籤

<p>7級</p> <p>食物原狀</p> <p>適用於： • 適用於具備飲食及咀嚼能力人士 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>7EC級</p> <p>容易咀嚼</p> <p>適用於： • 適用於具備飲食及咀嚼能力人士 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>6級</p> <p>新穎及一口量</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>
<p>5級</p> <p>細碎及濕軟</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>4級</p> <p>糊狀</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>3級</p> <p>液質</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>
<p>2級</p> <p>極碎及</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>1級</p> <p>極碎及</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>	<p>0級</p> <p>液質</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 無限制</p>

