Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 关于液体增稠

这些信息说明了如何以及为什么要增稠液体。 针对仅能摄取稠状液体的患者，其中还列出了他们所应摄入和避免摄入的液体。

## 为什么需要为液体增稠?

如果您有吞咽困难，则可能需要增稠液体。 吞咽困难是指您难以进行咀嚼或吞咽。 当您摄入液体时，粘稠度高的液体可以降低您窒息或咳嗽的风险。

稀液体（例如水和牛奶等）会很快流入喉咙。 这会造成不安全情况。 粘稠度高的液体可以更缓慢地流入喉咙。 这样更容易控制，吞咽起来也更加安全。 这还可以降低窒息或咳嗽的风险。

## 如何为液体增稠?

您可以在液体中添加一种叫做增稠剂的成分。 增稠剂的例子包括 SimplyThick® 和 Thick and Easy® 等。

粘稠度分为不同的级别。 语言病理学家会告诉您哪种粘稠度适合您。 请在下面一行记录您的个人粘稠度。

**个人粘稠度：**_____

如果您有疑问或想要与语言病理学家进行预约，请致电 212-639-5856。

## 在哪里可以买到增稠剂?

您可以在当地药房（例如 Walgreens 或 CVS）或网上（例如 Amazon）购买增稠剂。 无需开具处方。

# 我需要在液体中添加多少增稠剂?

液体所需的增稠剂含量有所不同。 例如，某些奶昔可能已经具备合适的粘稠度。 但您可能需要对其他饮品添加增稠剂，使其达到合适的粘稠度。 请遵循增稠剂产品的指导说明。

应确保将液体增稠至医疗团队建议的粘稠度。 请按照“如何检查液体粘稠度？”部分中的指导说明进行操作，以确保将其粘稠度增加至适当水平。

# 是否可以对任何液体均添加增稠剂?

不可以。室温下变成稀液体的食物不能增稠。 下面是一些例子。

- 冰淇淋
- 冷冻酸奶
- 冰冻果子露
- 冰沙饮料
- 果冻，比如 Jell-O®

最好也避免将增稠剂加入过热的液体中。 增稠后的高温液体更容易烫伤口腔。 请待其冷却后再添加增稠剂。

# 液体粘稠度有哪些不同级别?

国际吞咽困难饮食标准化倡议 (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, IDDSI) 制定了一项量表，用于描述液体粘稠度。 语言病理学家会告诉您如何调整液体的粘稠度。 以下是不同的粘稠度级别。

## 1 级：略微粘稠

这类液体：

- 粘稠度比水稍高。
- 可以通过标准吸管轻松吸食。

## 2 级：轻度粘稠

这类液体：

- 可以用杯子啜饮。
- 用标准吸管吸食时稍费力气。

2 级液体曾被称为“果肉饮料稠度液体”。

### 3 级：中度粘稠

这类液体：

- 用粗吸管吸食时稍费力气。
- 吞咽需要花费更多时间。 吞咽之前，需要先用舌头把液体含在口中。
- 可以用杯子或勺子饮用。

3 级液体曾被称为“蜂蜜稠度液体”。

## 如何检查液体粘稠度?

您可以通过流动性测试来检查液体的粘稠度。 请按照以下步骤进行流动性测试。 确保检查您所饮用的每种液体的粘稠度。

1. 准备好所需用品。 您将需要：
    - 2 支（10 毫升 (mL)）注射器
    - 秒表、计时器或手表。 您可以使用智能手机上的计时器。
2. 取出一支注射器的柱塞（见图 1）。

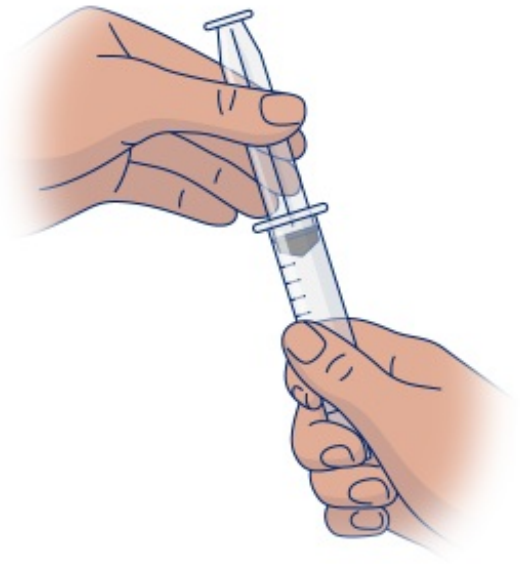


图 1. 取出注射器的柱塞

3. 用手指盖住注射器的末端。
4. 在注射器中注入 10 mL 液体。 您可以使用另一支注射器，这样操作更加方便（见图 2）。



图 2. 在注射器中注入 10 mL 液体

5. 将手指从注射器末端拿开，同时启动秒表（见图 3）。



图 3. 将手指从注射器末端移开

6. 等待 10 秒钟，然后将手指放回注射器末端，阻止液体流出（见图 4）。



图 4. 10 秒后堵住注射器末端

7. 检查注射器中还有多少液体。
    - 如果 10 秒后注射器中的液体为 1 至 4 mL，则液体为 **1 级：略微粘稠**。
    - 如果 10 秒后注射器中的液体为 4 至 8 mL，则液体为 **2 级：轻度粘稠**。
    - 如果 10 秒后注射器中的液体达到或超过 8 mL，则为 **3 级：中度粘稠**。

# 如果我只能遵循稠状液体饮食，我可以饮用什么？

语言病理学家可能会建议您仅遵循稠状液体饮食。 这意味着不能摄入稀液体、常规食物、软食或泥状食物。 语言病理学家会告诉您如何调整液体的粘稠度。

当您只能遵循稠状液体饮食时，下面列出了一些您应摄入和避免摄入的饮品： 记得用流动性测试来检查液体的粘稠度。

## 牛奶和乳制品

| 应摄入的牛奶和乳制品 | 应避免摄入的牛奶和乳制品 |
| --- | --- |
| • 增稠牛奶。<br>• 增稠的非乳制品牛奶，例如杏仁牛奶和燕麦牛奶。<br>• 增稠奶昔。<br>• 增稠蛋酒。<br>• 增稠液体营养补充剂，例如 Carnation Breakfast Essentials® 和 Ensure®。 | • 所有其他饮品，包括未增稠的牛奶和奶昔。<br>• 所有冰淇淋、冰冻酸奶和意式冰激凌。<br>• 所有未增稠的液体营养补充剂。<br>• 酸奶、蛋挞和布丁。<br>• 奶酪。 |

## 肉类和肉类替代品

| 应摄入的肉类和肉类替代品 | 应避免摄入的肉类和肉类替代品 |
| --- | --- |
| • 无肉类或肉类替代品。 | • 所有肉类和肉类替代品 |

## 面包和谷物

| 应摄入的面包和谷物 | 应避免摄入的面包和谷物 |
| --- | --- |
| • 煮熟且经过过滤的热谷物粥（例如燕麦片、Cream of Wheat® 和 Cream of Rice® 等）。 加入水或牛奶等液体，稀释至您的个人粘稠度。 | • 所有其他面包和谷类食品。 |

## 汤类

| 应摄入的汤类 | 应避免摄入的汤类 |
| --- | --- |
| • 增稠肉汤或清汤。<br>• 增稠、过滤和泥状的蔬菜汤和奶油汤。 | • 所有其他汤类，包括含有肉块、蔬菜和其他软质固体块的汤类，例如意大利面和米饭等。<br>• 未增稠的汤类和肉汤。 |

## 脂肪

| 应摄入的脂肪 | 应避免摄入的脂肪 |
| --- | --- |
| • 融化的黄油、人造黄油、奶油和油脂，用于烹饪和调配增稠液体。 | • 所有其他脂肪。 |

## 饮品

| 应摄入的饮品 | 应避免摄入的饮品 |
| --- | --- |

| | |
|---|---|
| • 增稠咖啡。<br>• 增稠茶水。<br>• 增稠水。<br>• 增稠碳酸饮料（汽水）。<br>• 增稠热巧克力。<br>• 添加增稠剂的其他液体。 | • 所有未增稠饮品。 |

## 水果

| 应摄入的水果 | 应避免摄入的水果 |
|---|---|
| • 增稠果肉饮料。<br>• 增稠果汁。 | • 所有未增稠的果汁和果肉饮料。 |

## 蔬菜

| 应摄入的蔬菜 | 应避免摄入的蔬菜 |
|---|---|
| • 增稠蔬菜汁，例如 V8 Splash® 或番茄汁。 | • 所有未增稠的蔬菜汁。 |

## 甜品和甜点

| 应摄入的甜品和甜点 | 应避免摄入的甜品和甜点 |
|---|---|
| • 与其他食物混合的糖浆和糖类。 | • 果冻，比如 Jell-O®。<br>• 沙冰。<br>• 冰冻果子露。<br>• 水果冰。<br>• 冰棒。<br>• 所有其他甜品和甜点。 |

## 其他

| 需要摄入的其他情况 | 需要避免的其他情况 |
|---|---|
| • 无。 | • 如果您患有口腔溃疡，应避免食用辛辣和酸性食物。 |

## 菜单样本（适用于仅能遵循稠状液体饮食的患者）

当您只能遵循稠状液体饮食时，请使用以下菜单样本来帮助制备适合您的膳食。

| 仅遵循稠状液体饮食的适用菜单 |
|---|

| | |
|---|---|
| **早餐** | • 热谷物粥（例如 Cream of Wheat® 等），搭配增稠牛奶<br>• 一杯增稠果汁<br>• 一杯增稠咖啡 |
| **上午零食** | • 增稠 Ensure® |
| **午餐** | • 增稠法式清汤<br>• 一杯增稠水<br>• 一杯增稠茶 |
| **午后零食** | • 一杯增稠牛奶 |
| **晚餐** | • 增稠奶油汤<br>• 一杯增稠果汁<br>• 增稠 Carnation Breakfast Essentials® |
| **晚间零食** | • 增稠蛋酒 |

# 联系方式

如果您有疑问或想要预约临床营养师，请致电 212-639-7312。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。


Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利