Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

關於增加液體稠度

本資訊旨在說明為何以及如何增加液體稠度。 本文同時列出只能攝取濃稠液體的人士應飲用和避免哪些液體。

為什麼我需要增加液體稠度？

如您患有吞嚥困難，則可能需要增加液體稠度。 吞嚥困難是指您難以咀嚼或吞嚥。 較濃稠的液體可降低您在飲用液體時窒息或咳嗽的風險。

水和牛奶等稀薄液體會迅速流入喉嚨。 這或會使它們變得不安全。 較濃稠的液體流入喉嚨的速度較慢， 更容易控制，吞嚥時更安全。 同時可降低您在飲用液體時窒息或咳嗽的風險。

我如何增加液體稠度呢？

您將在液體中添加一種叫做增稠劑的成分。 SimplyThick® 和 Thick and Easy® 是增稠劑的範例。

稠度擁有不同級別。 言語病理學家將告訴您，哪種稠度級別適合您。 請在下方橫線上寫下您的稠度級別。

我的濃稠液體稠度級別是：

_____

如有問題或想預約與言語病理學家會面，請致電 212-639-5856。

在哪兒可以購買增稠劑？

可以在 Walgreens 或 CVS 等當地藥房或 Amazon 等網上平台購買增稠劑。 無需處方。

我需要添加多少增稠劑到液體？

不同液體需要不同份量的增稠劑。 例如，有些奶昔的濃稠度可能已經很適當了。 但您可能需要添加增稠劑到其他飲品，使其達到合適的稠度。 請按照增稠劑附帶的說明操作。

請確保將液體增稠至照護團隊建議的水平。 請按照「如何檢查液體稠度？」章節的說明操作，以確保將其稠度增加至合適的級別。

我可以在任何液體中添加增稠劑嗎？

不是。在室溫下變成稀薄液體的食物無法增加稠度。 以下是一些範例。

- 雪糕
- 乳酪雪糕
- 雪葩
- 冰沙
- 果凍，例如 Jell-O®

此外，最好避免向過熱的液體中添加增稠劑。 热饮经增稠后更易烫伤口腔。 待液体冷却后再添加增稠剂。

液體有哪些不同的稠度級別？

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (IDDSI) 為描述液體稠度制定了一個級別系統。 言語病理學家會告訴您應該增加液體稠度至甚麼程度。 以下為不同的稠度級別。

級別 1：稍微濃稠

這些液體：

- 比水稍微濃稠。
- 可以輕鬆地用標準飲管吸飲。

級別 2：略為濃稠

這些液體：

- 可以使用杯子啜飲。
- 使用標準飲管吸飲時需要一些力氣。

級別 2 的液體曾被稱為花蜜狀濃稠液體。

級別 3：中度濃稠

這些液體：

- 使用粗飲管吸飲時需要一些力氣。
- 需要多花一點時間才能吞咽。 您需要用舌頭把液體留在口中，然後才能將其吞下。
- 可以使用杯子或湯匙飲用。

級別 3 的液體曾被稱為蜂蜜狀濃稠液體。

您可以使用不同工具和方法來檢查液體的稠度。

可以透過流動測試來檢查液體稠度。 請遵循這些步驟來進行流動測試： 對於所飲用的每種液體，請確保已檢查其稠度。

1. 集齊所需用品。 您將需要：
    - 2 支（10 毫升 (mL)）注射器
    - 一個碼錶、計時器或手錶。 您可以使用智能手機的計時器。
2. 把其中 1 支注射器的柱塞拔出（見圖 1）。

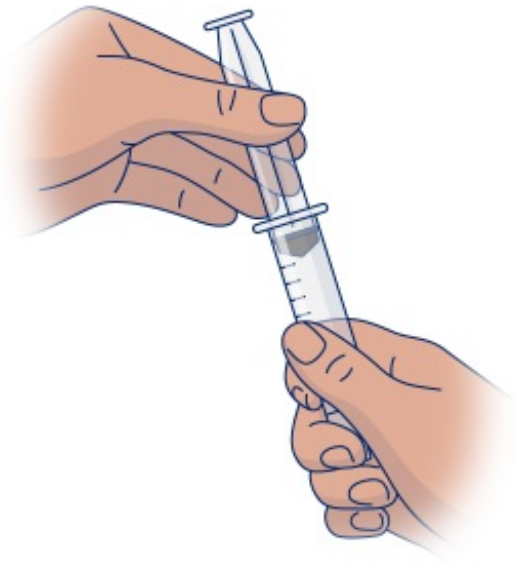


圖 1. 把注射器的柱塞拔出

3. 以手指蓋住注射器末端。
4. 把 10 毫升的液體注滿注射器。 您可以使用另一支注射器來更輕鬆地進行這個步驟（見圖 2）。



圖 2. 把 10 毫升的液體注滿注射器

5. 將手指從注射器末端移開，同時開始計時（見圖 3）。



圖 3. 將手指從注射器末端移開

6. 等待 10 秒，然後把手指放回注射器末端以阻止液體流出（見圖 4）。



圖 4. 10 秒後蓋住注射器末端

7. 檢查一下注射器裡尚餘多少液體。
    - 如果在 10 秒後注射器裡還有 1 到 4 毫升的液體，則液體為**級別 1：稍微濃稠**。
    - 如果在 10 秒後注射器裡還有 4 到 8 毫升的液體，則液體為**級別 2：略為濃稠**。
    - 如果在 10 秒後注射器裡還有 8 毫升或以上的液體，則液體為**級別 3：中度濃稠**。

如果遵照純濃稠液體飲食，我可以喝甚麼？

言語病理學家可能會建議您遵照純濃稠液體飲食。 這意味着稀薄液體、普通食物、軟食或糊狀食物並不安全。 言語病理學家會告訴您應該增加液體稠度至甚麼程度。

如要遵照純濃稠液體飲食，以下是一些應該飲用和避免的飲品。 請記得透過流動測試檢查液體的稠度。

牛奶和乳製品

應食用的牛奶和乳製品	應避免的牛奶和乳製品

• 已增稠的牛奶。 • 杏仁奶和燕麥奶等已增稠的非乳製品。 • 已增稠的奶昔。 • 已增稠的蛋奶酒。 • 已增稠的液體營養補充品，如 Carnation Breakfast Essentials® 以及 Ensure®。	• 未增稠的牛奶和奶昔等所有其他產品。 • 所有雪糕、乳酪雪糕和意式雪糕。 • 所有未增稠的液體營養補充品。 • 乳酪、吉士和布甸。 • 芝士。

肉類及肉類代替品

應食用的肉類及肉類代替品	應避免的肉類及肉類代替品
• 無肉類或肉類代替品。	• 所有肉類及肉類代替品。

麵包和穀物片

應食用的麵包和穀物片	應避免的麵包和穀物片
• 經煮熟、過濾的熱麥片（例如燕麥片、Cream of Wheat® 和 Cream of Rice®）。 添加水或牛奶等液體直至食物達到您所需的稠度水平。	• 所有其他麵包和穀物片。

湯類

應飲用的湯類	應避免的湯類
• 已增稠的肉湯或法式肉湯。 • 已增稠、過濾、糊狀蔬菜湯和忌廉湯。	• 所有其他湯，包括含有肉塊、蔬菜和其他軟身固狀物（例如麵食和米飯）的湯。 • 未增稠的湯和肉湯。

脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
• 烹飪用的已融化奶油、人造奶油、忌廉和油（與已增稠的液體混合）。	• 所有其他脂肪。

飲品

應飲用的飲品	應避免的飲品
• 已增稠的咖啡。 • 已增稠的茶。 • 已增稠的水。 • 已增稠的碳酸飲品。 • 已增稠的熱朱古力。 • 已添加增稠劑的其他液體。	• 所有未增稠的飲品。

水果

應食用的水果	應避免的水果
• 已增稠的花蜜。 • 已增稠的果汁。	• 所有未增稠的果汁和花蜜。

蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
• 已增稠的蔬菜汁，如 V8 Splash® 或番茄汁。	• 所有未增稠的蔬菜汁。

甜點和甜品

應食用的甜點和甜品	應避免的甜點和甜品

• 摻入其他食品的糖漿和糖。	• 果凍，例如 Jell-O®。 • 雪葩（不含乳脂成分）。 • 雪葩。 • 水果雪葩。 • 雪條。 • 所有其他甜點和甜品。

其他

應攝入的其他飲食	應避免的其他飲食
• 無。	• 如有口腔潰瘍，請避免辛辣和酸性食品。

純濃稠液體飲食的餐單範例

遵循純濃稠液體飲食時，使用此餐單範例來為自己準備適合的飲食。

純濃稠液體飲食餐單	
早餐	• 熱麥片，例如 Cream of Wheat® 加已增稠的牛奶。 • 一杯已增稠的果汁 • 一杯已增稠的咖啡
上午小食	• 已增稠的 Ensure®
午餐	• 已增稠的濃湯 • 一杯已增稠的水 • 一杯已增稠的茶
午後小食	• 一杯已增稠的牛奶

晚餐	• 已增稠的忌廉湯 • 一杯已增稠的果汁 • 已增稠的 Carnation Breakfast Essentials®
傍晚小食	• 已增稠的蛋奶酒

聯絡資料

如有疑問或想要預約與臨床營養師會面，請致電 212-639-7312。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

About Thickening Liquids - Last updated on September 16, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利