

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：營養關鍵，守護肌肉：高齡者肌少症照護

發表日期：114 年 6 月 25 日(星期三)

發表人：營養室/郭師妙營養師

你有沒有發現，家中長輩近年來動作變慢、體力變差？有時只是走去菜市場就累得坐下來？郭師妙營養師提醒，這不一定是自然老化，而可能是「肌少症」找上門，一種常被忽略，卻可能讓長輩失能、臥床的隱形危機！

成大醫院斗六分院郭師妙營養師表示，其實很多長輩不是病倒，而是『倒了才病』。近年觀察到不少高齡者原本生活自理，卻在一次跌倒後迅速衰退，背後往往是肌肉量流失、營養攝取不足，從「行動自如」到「一跌不振」，只差一頓沒吃好的飯。

75 歲的李先生，退休後生活規律，平常也會走公園。但女兒發現，原本健步如飛的爸爸，近半年開始走路緩慢，連提菜籃都覺得「重到吃力」。某日滑倒送醫後檢查，才發現肌肉量已明顯不足，所幸經由營養與復健介入，如今體力逐漸恢復。

郭師妙營養師指出，很多人不知道，年紀越大，越要『吃對』，而不是吃少。65 歲以上長者每日蛋白質需求比成人更高，但多數長輩怕膽固醇、不敢吃肉，導致營養攝取不足，肌肉就像銀行帳戶一樣，一天一天被「提領」光了。

隨著年齡增長，若出現手無力、行動變慢、體重悄悄下降情況，可能不是單純老化，而是肌肉正在流失，也就是所謂的「肌少症」。很多長輩會發現提不動菜籃、開罐頭要請人幫忙，甚至只是從客廳走到廚房，都會覺得累、需要坐下休息。更重要的是，有些人明明吃得不少，體重卻還是變輕，這往往不是減脂成功，而是肌肉正在悄悄消失，對健康是個隱憂。

郭師妙營養師建議，想要預防或改善肌少症，飲食是關鍵。每一餐都要攝取足夠蛋白質，例如豆腐、魚、雞蛋或肉類，盡量輪替、多元攝取，才不會吃膩又能補得夠。對銀髮族來說，每日蛋白質建議攝取量應達每公斤體重 1.2 公克以上，才能維持基本肌肉量。但許多長輩的

早餐常常只有稀飯和醬菜，蛋白質嚴重不足，建議可加入蛋花、豆漿或乳製品，提升營養密度，讓肌肉有原料可用，也讓身體更有力！

郭師妙營養師提醒，肌少症並非無法逆轉，只要及早發現、透過正確飲食與適度運動介入，就有機會延緩衰弱、維持行動力。從每天的一餐一飯開始，幫助長輩吃對營養、養回肌肉，讓長輩老得更有力，活得更健康。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



郭師妙營養師資歷：

專科別	現職
營養	成大醫院斗六分院營養師

專長
慢性病營養照護、糖尿病營養照護、減重飲食指導、長期營養照護、癌症營養照護、孕期與幼兒營養照護。

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203