

外胚層發育不良症之營養照顧

外胚層增生不良症 (Ectodermal Dysplasias)是由於外胚層的衍生物功能不良或缺陷所造成，使得牙齒、頭髮、指甲、腺體等發育異常。生長方面可能由於牙齒發育不良或缺牙，使得咀嚼困難或食慾不佳，因此需注意飲食均衡，攝取足夠熱量及營養素，以維持正常生長。

營養照顧之目的

1. 均衡飲食
2. 提供正常生長、發育及維持良好營養狀態
3. 預防並降低因控制不良造成病變與傷害
4. 提供較好的生活品質

一般原則

1. 均衡攝取六大類食物。
2. 有咀嚼困難者，應儘早給予牙齒矯正治療並安裝假牙；或採用半流質、軟質飲食，以獲得足夠的熱量及各種營養素。
3. 依個人需求可搭配使用市售商業配方及營養補充品。

如有任何營養方面問題，請詢問本會謝佳君營養師（分機 153）。

◎衛生署每日飲食指南：

	成人均衡飲食每日攝取量	兒童均衡飲食每日攝取量
五穀根莖類	2.5～4碗	2～3碗
蔬菜類	3碟	2碟
水果類	2～3份	2份
奶類	2杯	2杯
蛋豆魚肉類	4～5份	2～3份
油鹽糖類	少量	少量

◎均衡飲食：六大類食物

六大類食物包括五穀根莖類、奶類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類和油脂類。

*五穀根莖類

- 富含醣類，主要提供身體活力及產生熱量的澱粉類食物。
- 如：米飯、麵包、麵條、甘藷、馬鈴薯等。
- 這類食物之間可以相互交換，如：一碗飯=兩碗稀飯=四片土司。

*肉魚豆蛋類

- 這類食物含有豐富的蛋白質，肉類、魚類、蛋為提供動物性蛋白質的食物；豆類和豆類製品是提供植物性蛋白質的食物。
- 這些富含蛋白質的食物對於身體發育及組織修補很重要。
- 一份為一兩（約 30 公克）的肉，豆腐一塊，豆漿一杯（240cc）或蛋一個。

*奶類：

- 富含良好蛋白質及鈣質，幫助骨骼成長。建議一天 1~2 杯。
- 優酪乳及乳酪等乳製品的營養價值與牛奶相同，在食物選擇上可以相互替換。

*油脂類：

- 富含脂肪，提供熱量。
- 除了烹調用油，食物中含有看不見的油脂。

*蔬菜類：

- 提供維生素、礦物質，在身體內行調節生理的作用。
- 提供纖維質，增加飽食感、促進腸胃蠕動，助排便。
- 每天三碟蔬菜，相當於煮熟的菜約一碗半的量。

*水果類：

- 提供維生素、礦物質、纖維質
- 每天要吃兩份水果（一個拳頭般大小）。

其他需要注意的:

◎口腔保養：

唾液分泌減少常見於 ED 患者，導致患者咀嚼或吞嚥困難，用餐時或是兩餐之間喝大量液體，可避免因唾液減少引起的影響。唾液刺激劑例如檸檬糖，可以幫助唾液分泌；酸梅、口香糖則效果有限，有些刺激物可能會增加蛀牙的機會，所以使用時需注意口腔保健。市面上也有人工唾液，可暫時舒緩口腔不適。

◎生長

ED 孩童患者常有體重不足的問題，並持續至青少年時期，身高也是，家長需要定期觀測孩子的身高體重並做紀錄，以掌握患童的生長情況。

良好的營養可以維持患童的正常生長，雖然咀嚼困難會影響他們進食能力，利用不同的烹調方法或是使用調理機，改變食物的質地以幫助患者進食，下列介紹的兩種飲食，可幫助患者攝取更多營養素；而裝假牙也可以協助進食。適當的攝取六大類食物，對於正常生長是必須的，ED 患童若有生長緩慢現象時，飲食需要量相對就要更多，以修補身高與體重的不足。

◎半流質飲食

定義：此飲食是將固體食物經由剝碎、絞細等機械方式處理，加入飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。如有需要，可長期使用。

適用症狀：無牙或咀嚼、吞嚥稍有困難時；胃炎或消化不良時。

- 原則：1. 食物選擇以質地細、易消化為原則。不宜使用過老或含筋肉類、粗糙蔬菜、水果、堅果、豆類及油炸食物。
2. 注意飲食的色、香、味及烹調方式之變化，可利用不同爆香材料或有特殊香味的食材，以減少單調感及油膩感。
3. 儘量選擇原本就是以半流型態呈現的菜色。

◎軟質飲食

定義：此飲食是給予質地較軟，容易咀嚼，容易消化並不含粗糙纖維的食物，是介於正常飲食與半流質飲食間的一種飲食。

適用症狀：咀嚼稍有困難時；消化不良時。

原則：可採用蒸、煮、燉、滷等方式將食物煮軟；肉類應逆紋切丁、切絲，方便咀嚼；青菜可切短食用。

食物選擇表：

食物類別	可食	忌食
飲料	均可	無
主食類	所有精製煮熟或即食的主食類	含有核果、種子、麩皮之麵包或其他主食類、全穀類之產品
牛奶	均可	無
乳酪	大部份均可	強味及含種子調料者
肉類	嫩的肉、家禽、魚肉	煎、炸的肉或魚類、醃製煙燻或加味之各種肉類
蛋	除生的及煎以外烹調法製備者	生的及煎的
脂肪	大部份均可	含種子之調味料
水果	所有果汁罐裝及軟質去皮子之水果	除香蕉、木瓜之外，其他含高纖維之生水果
蔬菜	大部份罐裝、煮熟之低纖維瓜類及嫩葉等	強味及高纖維之蔬菜
核果類	細的花生醬、芝麻醬	所有未碾細之核果

參考資料:膳食療養學實驗。

◎半流質及流質菜單舉例

(資料來源:基金會網站)

香菇肉粥	鍋燒麵	四神肉粥
杏菜銀魚粥	山藥肉粥	粿子條
大滷麵	虱目魚肚粥	蝦皮胡瓜肉粥
雞絨玉米醬粥	肉末麵線	藥燉排骨粥
魚板蛋花粥	人蔘雞肉粥	米粉羹(蘿蔔乾)
芹菜米粉湯	芋頭肉粥	鯛魚蔬菜粥
香菇蝦米長豆肉粥	海鮮麵	什錦肉粥
薑絲絲瓜肉粥	當歸雞肉粥	雞肉麵線
麻油麵線、蛋	南瓜肉粥	高麗菜蛋肉粥
冬瓜枸杞子肉粥	蘿蔔糕湯	蘿宋粥

◎易吞嚥的肉泥做法

材料：

1. 細絞肉 200 公克
2. 蛋 60 公克(1 個)
3. 蔥薑水 100 公克(如果用瘦肉或雞肉水可以再多一些)
4. 醬油 1 大匙 或鹽 1 小匙(可用牛排醬、滷肉汁、或喜好的調味取代)
5. 太白粉 2 大匙

做法：

1. 細絞肉再用刀剝成肉泥加入蛋和蔥薑水(或用果汁機一起打成肉泥)。
2. 加調味料及太白粉拌勻。
3. 水煮開後用湯匙一匙一匙舀浸水裡，待浮起即成肉丸，可用來煮湯或燴丸子等。
4. 肉泥直接用不沾鍋小火煎熟就是好吃的肉排。
5. 容器抹油倒入肉泥蒸熟可切成肉絲或肉丁使用。

點心食譜

馬鈴薯泥



材料:

馬鈴薯 50 公克、奶油 15 公克、牛奶 20 毫升、糖、鹽、胡椒少許

作法:

- 1.將馬鈴薯洗淨,削皮後切塊.
- 2.將切塊馬鈴薯放入電鍋內蒸熟.
- 3.用湯匙將蒸熟的馬鈴薯壓碎,並加入奶油一起攪拌.
- 4.以牛奶調整薯泥之濕潤度,依喜好加入調味料即完成.

營養成分: 熱量: 155 大卡 蛋白質: 2 公克
脂肪: 12 公克 醣類: 10 公克

小叮嚀:

- 1.可使用培根或其他香料添加香味.
- 2.鮮奶油可代替牛奶.

鮭魚豆腐



<參考網路圖片>

材料:

鮭魚 30 公克、豆腐 1/4 塊、鹽少許、太白粉少許

作法:

- 1.鮭魚以少許鹽醃過.
- 2.將豆腐橫切成兩片,將鮭魚夾在豆腐中,蒸熟.
- 3.將蒸魚的湯汁放入鍋中調味,勾薄芡,淋在蒸好的鮭魚豆腐上即可.

營養成分: 熱量: 87 大卡 蛋白質: 7.7 公克
脂肪: 5.5 公克 醣類: 1.2 公克

小叮嚀:

- 1.魚類和豆腐富含蛋白質.
- 2.也可作成涼拌鮭魚豆腐.

南瓜濃湯



<參考網路圖片>

材料:

南瓜 200 公克、馬鈴薯 100 公克、水 300 毫升、鮮奶 100 毫升、鹽適量

作法:

- 1.南瓜去皮去籽，切小塊，馬鈴薯去皮切厚片。
- 2.水煮滾，放入南瓜、馬鈴薯煮軟，待涼。
- 3.將南瓜馬鈴薯湯放入果汁機內打成泥狀，倒入湯鍋，加入鮮奶，稍加熱，以鹽調味即可。

營養成分: 熱量：270 大卡 蛋白質：10.4 公克
脂肪：4 公克 醣類：50 公克

小叮嚀:

- 1.可用高湯代替水。
- 2.注意果汁機是否耐熱。
- 3.若只使用馬鈴薯，則變成馬鈴薯濃湯。

魚羹麵線



<參考網路圖片>

材料:

紅麵線 60 公克、鯛魚片 60 公克、筍絲、胡蘿蔔絲、金針菇、木耳絲共約 100 公克、太白粉、醬油、糖、烏醋、麻油適量

作法:

- 1.魚片切塊沾太白粉放置。
- 2.紅麵線剪成小段約 10-15cm 長，洗淨撈起備用。
- 3.鍋中煮開水，將筍絲、胡蘿蔔絲、金針菇、木耳絲放入，調味後再加進紅麵線，最後加入魚片，煮開後再加入太白粉勾芡即可。
- 4.熄火後滴上烏醋、麻油。

營養成分: 熱量：338 大卡 蛋白質：20 公克
脂肪：2 公克 醣類：42 公克

小叮嚀:

- 1 可攪碎成泥狀，調整濃稠度後餵食。

皮蛋瘦肉粥



<參考網路圖片>

材料:

米 60 公克、豬絞肉 20 公克、肉鬆 10 公克、皮蛋 25 公克、蔥花少許、油 5 公克、鹽適量

作法:

- 1.將米加入 240CC 水煮成稀飯後備用。
- 2.鍋中加 60CC 水，煮至水開，將皮蛋去殼洗淨切碎放入鍋中，繼續煮至沸騰。
- 3.將豬絞肉用油炒熟後加入 2.中。
- 4.再加入煮好的稀飯，煮開後加入肉鬆及蔥花，再用小火煮 5 分鐘，加鹽調味後，滴入香油即可。

營養成分: 熱量：417 大卡 蛋白質：13.5 公克
脂肪：17.7 公克 醣類：49 公克

蘋果牛奶



材料:

蘋果 60 公克、牛奶 200 毫升、糖/蜂蜜少許

作法:

- 1.蘋果洗淨,削皮,去籽.
- 2.將蘋果切成小塊.
- 3.與牛奶一起加入果汁機中攪打均勻,依喜好添加糖或蜂蜜即可.

營養成分: 熱量：154 大卡 蛋白質：6 公克
脂肪：7 公克 醣類：17 公克

小叮嚀:

- 1.依喜好加入其他種類的水果.
- 2.可用優酪乳代替牛奶.

蒸布丁



<參考網路圖片>

材料:

蛋 2 個、牛奶 240 毫升、細砂糖 2 大匙、香草精¼小匙

作法:

- 1.蛋與砂糖攪拌均勻。
- 2.用小鍋加熱牛奶和香草精，在沸騰之前熄火。(牛奶邊緣冒出小泡泡就可以，不要讓它滾起來)
- 3.慢慢把牛奶倒進打過的蛋裡，邊倒邊攪拌。
- 4.將蛋液過濾兩次，倒入模型中，放入電鍋蒸約 20 分鐘，冰涼之後即可食用。

營養成分: 熱量：406 大卡 蛋白質：19 公克
脂肪：18.1 公克 醣類 30 公克

小叮嚀:

- 1.蒸布丁的時候，記得內鍋和內鍋蓋之間要保留縫隙，建議可以在中間夾一根筷子，好讓蒸氣可以透出來，蒸出來的布丁才會漂亮哦。

水果優格



<參考網路圖片>

材料:

香蕉 30 公克、優格 ½杯、牛奶 30 毫升

作法:

- 1.香蕉去皮後,磨成泥狀,備用。
- 2.將優格,牛奶混合均勻後,拌入水果泥食用。

營養成分: 熱量：83 大卡 蛋白質：2.7 公克
脂肪：1.7 公克 醣類：18.4 公克

小叮嚀:

- 1.依喜好選擇水果及優格口味。
- 2.可將水果磨成泥後，淋在優格上食用。