

# 老年人肌少症與營養照顧

營養課 藍元駿營養師

一般人會覺得年紀大了駝背、走路緩慢、手無力是一個正常的自然現象。但大部分的人反而容易忽略隨著年紀的增加、營養攝取狀況和活動量的多寡，與身體肌肉的含量和肌力的關係。老年人如果長期熱量和蛋白質攝取不足且活動量較少，小心「肌少症(sarcopenia)」悄悄的找上門來。

研究指出 40 歲以後，每十年肌肉質量平均減少 8%，70 歲之後肌肉流失速度逐漸加快，每十年減少 15%；而大腿肌力在 40 歲之後，每十年下降 10-15%，70 歲後則每十年下降 25-40%。肌少症不只影響老年人的身體健康、行動能力、生活品質，還會增加跌倒風險、認知功能障礙、罹病率、失能及死亡率，是不可輕易忽視的症狀。

肌少症的診斷包含兩個部分：(一)肌肉質量和肌力減少、(二)肌耐力下降(行走速度小於 0.8 公尺/秒)。攝取足夠的熱量、營養和適當的運動可以避免肌肉的流失，亦可促進肌肉的生成預防肌少症發生。近年來主要以熱量、蛋白質與維生素 D 方面來探討營養與肌少症的相關性。

(一)熱量需求：一般 70 歲老年人的熱量需求依照活動量的不同，一天需約 1500~2000 卡。

(二)足夠的蛋白質攝取：蛋白質攝取量為 1 ~ 1.2 g/kg，例如：體重 60 公斤，每天則需約 72 公克的蛋白質(約 10 兩瘦肉)。若是嚴重營養不良者則可以增加為 1.2~1.5 g/kg，然而有腎臟疾病的老年人在蛋白質的攝取量則需另外討論。豆製品、魚、肉、蛋、乳品類均是優良蛋白質食物主要來源，含有增長肌肉的必須胺基酸—白胺酸。

下列說明一份蛋白質的份量與所含的蛋白質公克數以供參考。

1. 豆製品、魚、肉、蛋：每份含有 7 克蛋白質。每份相當於：豆漿 260 ml、五香豆干 2 塊、中華豆腐 1/2 盒、傳統豆腐 3 格、濕豆皮 1 塊、肉類 1 兩(1/2 手掌大，厚度 0.5 公分)、棒腿 1 隻、全蛋 1 顆。
2. 乳品類：每份含有 8 克蛋白質。每份相當於，奶類 240 ml、奶粉 3 湯匙、起司片 1 片。

(三)維生素 D：維生素 D 在維持肌肉功能、肌肉強度、身體功能表現與肌肉蛋白合成中扮演著重要的角色。富含維生素 D 的食物，例如：鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與蛋黃等；另外充足的日曬，讓體內維生素 D 活化以利身體代謝使用，對於身體功能表現與預防跌倒是有益的。

不只是老年人，每個人在平日的飲食上應攝取充足的熱量和營養素，養成規律運動的好習慣，讓肌少症遠離我們。

2017.04.05