

把握食『肌』-預防肌少症飲食

吳亭嫻 營養師

台灣預計於 2025 年邁入「超高齡化社會」，老年人口將超過 20%，根據台灣 2017-2020 年之國民營養調查結果顯示，65 歲以上的長者肌少症盛行率為 34%，肌少症患者因肌肉質量流失導致容易跌倒、失能，並增加住院與死亡的風險。第 2 型糖尿病患者因胰島素抵抗與慢性發炎，罹患肌少症的風險較正常人增加 3 倍，該如何避免罹患肌少症呢？長者可以透過『飲食』與『運動』來預防。

什麼是肌少症呢？

亞洲肌少症工作小組提出以小腿圍篩檢，當男性 ≤ 34 公分；女性 ≤ 33 公分時，或有非刻意體重減輕、特定慢性疾病（糖尿病、慢性腎衰竭），可進一步檢測，若有低肌肉力量、低肌肉質量、低體能表現（如下表），即可診斷為肌少症。

亞洲肌少症工作小組之肌少症診斷標準	
肌肉力量↓	手部握力：男性 < 28 kg；女性 < 18 公斤
肌肉質量↓	✓ 雙能量 X 光吸光式測定儀：男性 < 7.0 kg/m ² ；女性 < 5.4 kg/m ²
體能表現↓	✓ 6 公尺步行速度 < 1.0 公尺/秒 ✓ 5 次椅子站立測試 ≥ 12 秒 ✓ 簡短身體功能量表 ≤ 9 分

預防肌少症飲食原則：

1. 足夠的熱量及優質蛋白質

建議健康長者每天體重 25-30 大卡/公斤，以維持理想體重為原則，且需攝取 1.0~1.2 公克/公斤體重的蛋白質，而營養不良的長者應提高至 1.2~1.5 公克/公斤體重的蛋白質，其須平均分配於三餐，相當於 60 公斤體重的長者每餐攝取一掌心的豆魚肉蛋類，才有較佳的蛋白質合成效果，但腎功能不佳的患者建議諮詢營養師。

2. 足夠維生素 D

維生素 D 可幫助肌肉合成並維持肌肉強度與功能，長者的維生素 D 建議量為 800 IU/天，其良好食物來源為魚類 (鮭魚、沙丁魚、鯖魚、鮪魚)、每天 1~2 杯鮮奶 (每杯 240 毫升)、蛋黃或蕈菇類，建議每天曬太陽 10~15 分鐘也可增加體內合成維生素 D。

3. Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸具有抗發炎與促進肌肉蛋白質生合成，富含 Omega-3 脂肪酸的食物為深海魚類 (鮭魚、鯖魚)、海藻類及堅果類，每天 1 份堅果類 (花生 13g、黑芝麻或腰果 10 g)，或每週攝取 200 公克富含 Omega-3 脂肪酸的魚類(或每天攝取 2 g 的魚油)，可改善肌少症患者體內發炎狀態。

4. 運動

鼓勵長者進行每週 3~4 次，每次 30 分鐘中強度的阻力運動 (重量訓練、舉啞鈴、彈力帶) 及 30 分鐘中度的有氧運動，有助於增加肌肉質量與肌肉力量。