

## 何謂肌少症？



肌肉質量減少，合併有肌力減退或身體活動功能下降，不但會增加跌倒、骨折風險，導致臥床及活動受限而生活品質降低、誘發高危險疾病發生，甚至死亡。

## 發生肌少症原因？

- 肌少症指的是肌肉量減少合併肌肉力量與協調性功能的失去。
- 老化
- 營養缺乏
- 缺乏運動
- 身體器官系統的急、慢性疾病，而加速肌少症的發生。



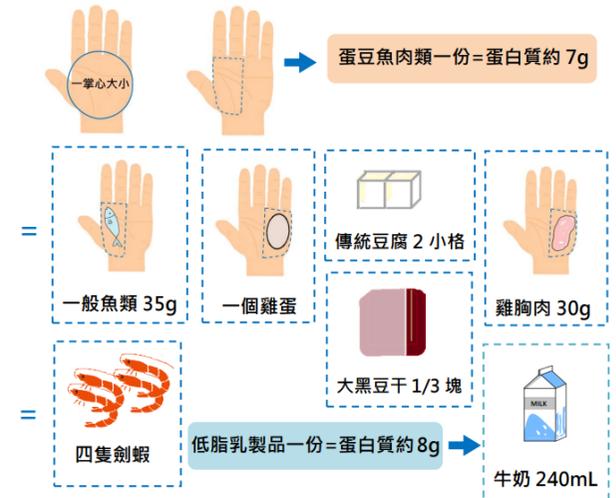
## 肌少症飲食

- 均衡攝取才有足夠熱量
- 維生素D來源：曬太陽、鮭魚、鯖魚、秋刀魚、蛋黃
- 攝取 omega-3 多元不飽和脂肪酸含量較高，對於肌肉力量以及身體功能都有正向影響

- 蛋白質平均分配三餐，增肌效果最佳

每天攝取每公斤體重 1.0-1.5 克的蛋白質能預防肌少症，其中白胺酸 (leucine) 對肌肉的合成是最有幫助的。

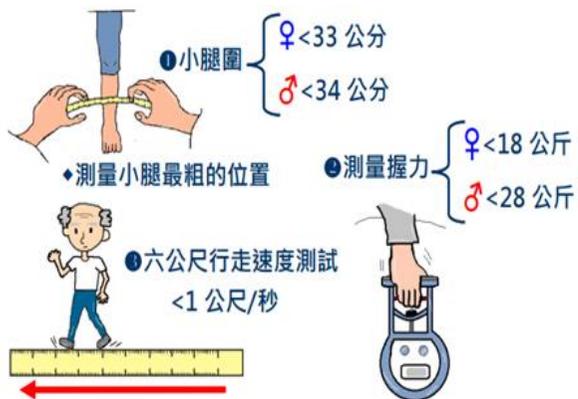
食物中含量最多的為奶製品，依序則是黃豆製品、牛肉、豬肉、魚肉等每餐攝取一個掌心大小 (約 2 份)。



## 如何判斷肌少症標準?

自我評估	完成困難度	分數
提5公斤的物品會感到困難嗎?	沒有困難	0
	有點困難	1
	很困難/無法完成	2
走過一個房間的速度變得比較慢?	沒有困難	0
	有點困難	1
	很困難/無法完成	2
從床或椅子起身會覺得困難嗎?	沒有困難	0
	有點困難	1
	很困難/無法完成	2
爬10階樓梯會感到困難嗎?	沒有困難	0
	有點困難	1
	很困難/無法完成	2
過去一年總共跌倒過幾次?	0次	0
	1~3次	1
	4次以上	2
	若分數 $\geq 4$ 分，懷疑可能有肌少症	

## 肌少症自我檢測量



國軍桃園總醫院新竹分院

地址：新竹市武陵路3號

語音掛號：03-5335813

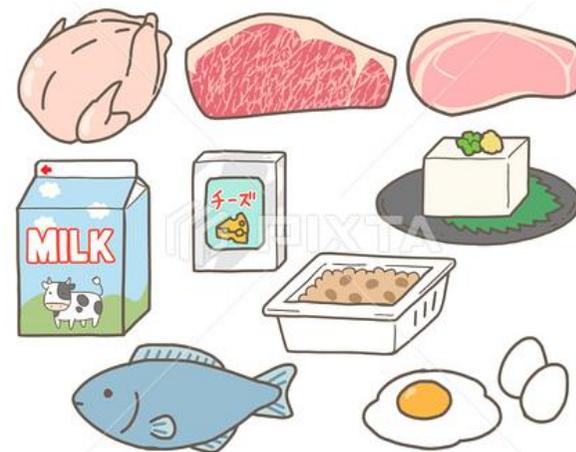
人工預約：03-5420603

網址：<http://813.mnd.gov.tw/>

糖尿病衛教室諮詢專線：

03-5348181 轉 325128

## 肌少症飲食



國軍桃園總醫院新竹分院  
Taoyuan Armed Forces General Hospital Hsinchu Branch