

高齡友善 防治肌少症

健康促進營養單張



主辦單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位：天主教聖馬爾定醫院 營養室

認識肌少症 (Sarcopenia)

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

研究指出40歲之後

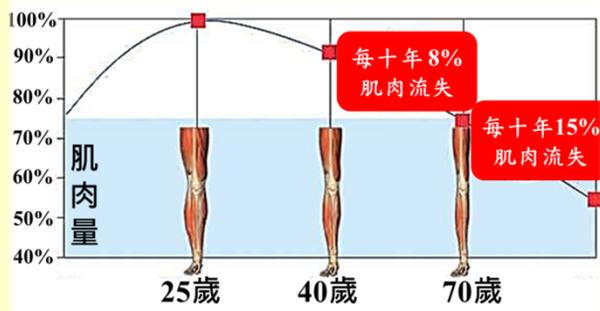
肌肉質量流失速度加快

影響老年人身體健康、

行動能力、生活品質，還會增加跌倒風險及死亡率，

最常出現肌少症的族群特性是經常久坐、無運動習

慣、營養不均衡。



三要素有效預防或延緩肌少症

蛋白質

適量攝取高生理價蛋白質食物合成與維持足夠肌肉量，建議60歲以上長輩應該每天攝取高品質蛋白質每公斤體重1.2~1.5公克，豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類都是高品質蛋白質。



維生素D

每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，促進身體自行合成活性維生素D3、改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症。



運動

進行足夠強度的各類運動才是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動3~4次，特別是適當的阻力運動有助於維持肌肉強度，像是舉啞鈴、深蹲、健走、有氧運動、游泳。



防治肌少症 自我檢測

姓名 _____	自我檢測項目		
項目	8公尺 步行速度(秒)	最大握力 (公斤)	肌肉 質量指數

防治肌少症標準*

項目	8公尺 步行速度(秒)	最大握力 (公斤)	肌肉 質量指數
男性	小於10秒	大於26	大於7.0
女性		大於18	大於5.7

肌少症判定標準：

步行速度+最大握力 (皆未達標準，即為肌少症)

步行速度+肌肉質量指數 (皆未達標準，即為肌少症)

*2013亞洲肌少症工作小組(the Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS)



8公尺步行速度



最大握力



肌肉質量指數

預防肌少症 每日飲食建議攝取量



項目	請諮詢營養師勾選下列 預防肌少症每餐建議量				
熱量(大卡)	500	600	700	800	900
全穀雜糧類	0.5碗	1碗	1碗	1.5碗	1.5碗
蔬菜類	1份	1.5份	1.5份	1.5份	2份
豆魚蛋肉類	1.5份	2份	2份	2.5份	2.5份
水果類	1份	1.5份	1.5份	2份	2份
油脂與堅果種子類	2份	2.5份	2.5份	3份	3份
乳品類	每日1.5~2杯				

項目	豆魚肉蛋類 食物代換表
1份	豆漿260ml、嫩豆腐1/2盒、雞蛋豆腐2/3盒 傳統豆腐2小格、小方豆干2片、濕豆皮30g 肉鬆2湯匙、雞蛋1顆、草蝦5隻、蛤蠣8顆 貢丸2小顆、各類肉、魚35g約1兩(生重)



預防肌少症 運動建議套餐

1 號餐 增強心肺功能的運動

方式	好處
慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、太極拳、外丹功、有氧運動。	1. 增進心、肺及血液循環等功能。 2. 預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等。



2 號餐 增強肌肉更有力的運動

方式	好處
仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身。	1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力。 2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛。 3. 提升身體代謝率。

