

# ACI關於新南威爾士州住院病人精神健康服務 消費者的營養標準 消費者及家人指南

## 遵循修訂的營養標準提供更好食物

提供營養豐富的食物給入住精神健康醫院病房的病人是護理的重要部分。

有誰不想有好味的、有吸引力的、健康的及營養豐富的食物和一份款式多樣及可供選擇的菜譜呢？新的新南威爾士州住院病人精神健康服務消費者的營養標準就是基於病人的營養需要以及因應消費者與員工提出的意見而制訂的。

## 為何優質食物這麼重要？

優質食物對享受生活、改善身體健康及預防慢性疾病至關重要，而慢性疾病對患上精神病的一些病人是有風險的。病人可能會有並存的不健康情況，例如代謝症候群和/或藥物副作用如感覺飢餓和體重增加等。



## 更多信息

新南威爾士州臨床創新機構 (ACI)  
電話號碼 (02) 9464 4666  
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

新南威爾士州官方探訪員計劃  
電話號碼 1800 208 218  
<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

## 什麼是營養標準？

新的營養標準指引精神健康醫院服務機構在規劃菜譜和膳食時要滿足病人需要和喜好。提供食物的宗旨，是要讓病人在住院時和出院後均能改善身體健康和保持健康的飲食習慣。

這意味著：

- 普通的菜譜必須提供足夠的能量和營養。這包括每天攝取8000千焦（1,900卡路里）的熱量，90克的蛋白質和30克的纖維。
- 當這個標準實施時，你可能會看到菜譜中有以下的一些變化：
  - 可供不同選擇的主餐：熱盤、沙律和三文治
  - 每日3客水果，熱餐裡有2款不同的蔬菜
  - 每餐裡有一份低血糖指數（GI）食物（例如多穀物麵包）
  - 高纖維早餐穀類及麵包
  - 早餐時有一份蛋白質食物（例如一隻雞蛋、一份乳酪或焗豆）
  - 每天有甜品
  - 每天至少有4次熱飲。

請注意：這些標準未必符合患有神經性厭食症及其它類型進食障礙人士的營養需要。

澳大利亞飲食指引  
(全國健康與醫學研究委員會 - NHMRC)  
電話號碼 (02) 6217 9466  
<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>  
健康護理電話傳譯員服務  
電話號碼 131 450

## 常見問題

我可以要求吃特別餐嗎？

可以。如果您需要普通素食、嚴格素食、清真教食物或猶太教食物，請要求您的治療小組\* 為您安排。

我的家人或朋友可否為我帶來食物？

請向您的治療小組查詢可否作此安排，尤其是如果您已經是吃特別餐的。您亦可以詢問如何保證食物的安全。  
*請查閱資訊指南：關於偶爾帶食物給病人的指引*

我可以要求第二份餐嗎？

能否提供多一份食物取決於院方為所有病人安排的食物數量與及您是否在吃特別餐。如果您用膳後仍然覺得肚餓，請告訴您的治療小組。

如果我的醫療狀況有需要，我可否吃特別餐？

可以。如果您需要諸如糖尿病、無麩質或無乳糖等的特別餐，請告訴您的治療小組。

可否有人向我解釋代謝症候群？

可以。請要求您的治療小組向您提供更多資料，但簡單說來，即是它同時有幾種健康風險存在，例如體重增加、高血壓、不正常的血脂及/或血糖。

有關我的飲食，我可否與營養師見面？

請聯絡您的治療小組，看看可否為您安排。

我有吞嚥困難。  
我能否在這方面獲得協助？

可以。請告訴您的治療小組，他們可以幫助您安排合適膳食，亦可安排您與語言病理學家見面。

我進食時可能有困難。  
我能否在這方面獲得協助？

可以。如果您需要幫忙，例如打開食物包裝或切開肉塊，請提出要求。

我可以不吃飯嗎？

如果您沒有胃口、感覺不舒服或慣常不吃飯，請告訴您的治療小組。

如果有些食物我不喜歡吃，我可以吃其它食物嗎？

我們有不同的菜譜可供選擇。如果您不喜歡吃某種食物，請告訴您的治療小組。

為什麼菜譜上不提供一些水果和蔬菜？

由於食物安全規例的關係，有些食物不能提供。如您有任何問題，請詢問您的治療小組。

如果您還有其它問題或顧慮，請向您的治療小組或官方探訪員查詢。

*\*治療小組是您在留院治療期間負責您的護理的健康專家小組*