

表 2-13 Freid 衰弱评估方法

1	体重下降	过去 1 年中，意外出现体重过下降 >4.5kg 或体重下降 >5%	
2	行走时间（4.57m）	身高≤173cm：≥7s	身高≤159cm：≥7s
		身高>173cm：≥6s	身高>159cm：≥6s
	握力（kg）	BMI≤24.0kg/m <sup>2</sup> ：≤29	BMI≤23.0kg/m <sup>2</sup> ：≤17
		BMI 24.1~26.0kg/m <sup>2</sup> ：≤30	BMI 23.1~26.0kg/m <sup>2</sup> ：≤17.3
		BMI 26.1~28.0kg/m <sup>2</sup> ：≤30	BMI 26.1~29.0kg/m <sup>2</sup> ：≤18
		BMI>28.0kg/m <sup>2</sup> ：≤32	BMI>29.0kg/m <sup>2</sup> ：≤21
4	体力活动（MLTA）	<383kcal/周（约散步 2.5h）	
5	疲乏	<270kcal/周（约散步 2.0h）	
		CES-D 的任一问题得分 2~3 分	
		您过去的 1 周内以下现象发生了几天？	
		（1）我感觉我做每一件事都需要经过努力；	
		（2）我不能向前行走。	
		0 分：<1d；1 分：1~2d；2 分：3~4d；3 分：>4d	

注：BMI：体质指数；MLTA：明达休闲时间活动问卷；CES-D：流行病学调查用抑郁自评量表；散步 60min 约消耗 150kcal 能量；具备表中 5 条中 3 条及以上被诊断为衰弱综合征；不足 3 条为衰弱前期；0 条为无衰弱健康老年人。

合胃肠功能不全（如重症胰腺炎等）的老年人；高能量密度配方有利于实现老年人营养充足性；不含乳糖的特医食品适合乳糖不耐受易出现腹泻的老年人。添加膳食纤维的特医食品可改善老年人的肠道功能，减少腹泻和便秘发生。特医食品常用口服营养补充（ONS）方式，使用量 400~600kcal/d，含蛋白质 15~30g，分 2~3 次服用，至少连续使用 4 周以上。ONS 应在两餐间使用，这样既可以达到营养补充目的，又不影响正餐进餐。对不能摄入普通食物的老年人，建议啜饮（50~100ml/h），以改善营养状况，维护身体功能，提高生活质量。

贴士：

特殊医学用途配方食品（特医食品）

为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品。该类产品必须在医生或临床营养师指导下，单独食用或与其他食品配合食用。

我国目前特医食品分为三大类：①全营养配方食品，可作为单一营养来源满足目标人群营养需求的特殊医学用途配方食品。②特定全营养配方食品，可作为单一营养来源能够满足目标人群在特定疾病或医学状况下营养需求的特殊医学用途配方食品。③非全营养配方食品，可满足目标人群部分营养需求的特殊医学用途配方食品，不适用于作为单一营养来源。