



養和杏林手記

2020年7月22日

《營養師工作甘苦談》

| 撰文：鄭智俐



養和醫院註冊營養師

文章刊於 2020 年 7 月 22 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

普羅大眾對於營養師的印象，自然會聯想到與「減肥」有關。身為營養師，每當出席家庭或朋友聚會，經常被問：「食咩可以減肥？」「可否畀個減肥餐單我？」「聽人講食 XX 可以降血糖，係咪真㗎？」坦白說，這些減減降降的問題，已經回答過無限次到有點想迴避的程度；心底裏其實不禁搖頭、嘆氣在想：「凡事都不能靠走捷徑……」奈何仍要保持專業形象，都會盡量不厭其煩地解答。今次就讓我分享一些營養師常遇的有趣問題，及我在營養師工作路上的隨想。

問題一：「營養師的工作係咪只幫人減肥？」

答：註冊營養師除了一般健康飲食及體重管理諮詢外，亦會向病人提供與疾病有關的飲食治療建議，包括：降三高飲食、妊娠糖尿、中風、痛風、脂肪肝、慢性肝病、腎病、癌症、術前及術後飲食、貧血、骨質疏鬆、食物過敏及食物不耐症、腹瀉及便秘、腸易激綜合症等。

健康度身訂造

除此之外，營養師亦會被邀請講授不同專題營養講座，及參與健康推廣的工作，包括接受傳媒訪問及撰稿，提供營養教育。

問題二：「我聽人講……係咪真㗎？我可唔可以試吓近期好流行嘅餐單睇吓效果？」

答：在資訊爆炸時代，大眾依賴網絡、媒體等渠道獲取知識及訊息，愈來愈多資訊利用社群平台轉發，尤其和人們息息相關的「飲食」新聞或小常識常常成為熱門轉載項目，但這些未經查證的資訊真的可以相信嗎？許多人盲目跟隨網上流傳的明星減肥菜單，最後不僅瘦身失敗，甚至賠上健康。這顯示營養知識的教育仍嫌不足，正是營養師需要面對的挑戰！

制定飲食方針時需考慮個人的健康狀況、生活作息、不良嗜好等因素，並經由專業營養師審慎評估，因此網上熱門食譜或菜單並非每個人都適用。為了矯正大眾不當的飲食常識，目前也有許多營養師翻譯外國文獻及報告，放到網上供大眾查閱，期望可以帶給人們更多獲取正確食安資訊的渠

道。

現代人對於「吃」日益講究，除了要吃得飽、吃得巧，最重要是吃得健康。輕鬆樂活與慢食觀念漸漸深入民心，此風氣不僅提升了營養師在大眾心中的地位，也令營養師在日常生活中扮演重要角色。

營養諮詢針對個人提供人生各階段營養調理、各類疾病飲食調節、體重控制等相關營養指導。營養師也會提供針對不同年齡層（嬰幼兒、青少年、成年、老年）的日常生活飲食知識教育，積極滿足大家對於「食安知識」的需求，打破一般人認為病了才需要就診的刻板印象。

問題三：「你哋嘅工作都幾輕鬆，返朝九晚五、同 patient 傾吓偈、計吓數、『指點迷津』講兩句就收工！我都想入行呀！」

教導正確觀念

答（苦笑）：「我們的工作真是沒有想像中那麼輕鬆……」

在醫院工作，營養師除了為醫生轉介的病人進行營養評估及諮詢，有些住院病人餐膳都是由營養師安排；每份院餐或因就病人需以鼻胃管進食的管飼營養，除了要計算病人的營養基本需求，還要根據病人當時的身體狀況及進食能力作評估，才可落實訂餐或建議合適的管飼份量。之後營養師會定時跟進，評估住院病人的營養狀況（體重變化、消化吸收功能、食慾不振、傷口復元狀況等），再適當調整建議。

營養師更會就部分個案沿途跟進，從病人入院做手術前、後的營養評估，然後經歷復康營養路上的調整配合，到康復合適出院的時間，需時一至兩個月不等；每次開心歡送病人出院回家都能注滿我的安多酚，感覺特別滿足及能樂足一整天。

營養師工作不輕鬆的另一大理由是——溝通！在醫院工作的醫護人員均有此經驗，與病人或家屬的溝通問題！

營養師對每位病人的營養建議，都是經過參考各種數據資料才決定。但有時病人或家屬會有自己的想法，要求更換食物，又或一直要求營養師換配方，甚至有些人會直接說要喝那瓶最貴的（最貴的不代表最適合！）飲品；也有些病人會不顧營養師的建議，堅持私下食用應避免的食物，最後影響自身健康。

我有時需花較多時間跟病人及家屬溝通，有哪些食物不能吃或要少吃；有時要面對病人的特別要求，或是講話比較直接而被拒絕時，可能會感到難過或沮喪，唯有嘗試自我安慰、轉換心情想一想，如果多點耐心就能夠導正一個人的飲食觀念，甚至因為飲食改善疾病，成就感足以代替挫折感。

| 撰文：鄭智俐

養和醫院註冊營養師