

# 老年骨折营养“补给站”，加速康复有妙招

◎南宁市悦年华康复医院 钟其武

老年人骨折后的营养支持至关重要，直接影响骨折愈合速度和功能恢复。在我国，65岁以上骨折患者中，超过40%存在营养不良，导致愈合时间延长、并发症增多。很多患者和家属都困惑：骨折后该吃什么？需要补充哪些营养素？什么食物要避免？不同阶段饮食有何区别？

## 加速康复的关键

骨折的愈合对于患者恢复身体机能至关重要，而营养则是保障这一过程顺利推进的关键因素。

愈合需要大量营养：骨折愈合是个复杂的生物学过程，需要大量原材料。骨折后机体代谢率增加20%~30%，蛋白质需求增加50%，钙磷需求翻倍。如果营养跟不上，就像盖房子没有砖头水泥，骨痂形成缓慢，愈合时间延长。

营养不良引发并发症：老年骨折患者本身食欲差、消化吸收能力弱，加上疼痛、卧床等因素，极易营养不良。营养不良会导致伤口感染风险增加3倍，褥疮发生率增加4倍，肺炎等并发症明显增多。

营养素各司其职：蛋白质是骨基质的主要成分，占骨骼干重的30%。钙和磷是骨矿物质的主要成分，维生素D促进钙吸收。维生素C参与胶原蛋白合成，维生素K调节骨钙素。锌、铁、铜等微量元素参与骨代谢。

## 不同阶段各有侧重

骨折后的恢复是个循序渐进的过程，不同阶段身体对营养的需求也各有侧重。

急性期（伤后1~2周）：这个阶段局部充血肿胀，疼痛明显，食欲很差。饮食原则是清淡易消化，少食多餐。推荐食物：小米粥、蛋

羹、豆腐、清汤面条、新鲜果汁。每天保证1500毫升液体摄入，促进代谢废物排出。

骨痂形成期（伤后2~6周）：这是骨折愈合关键期，营养需求大增。蛋白质摄入要足量，每公斤体重1.2~1.5克，60公斤老年人每日需70~90克。优质蛋白占比超半，如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆制品。

骨痂改造期（伤后6周以后）：骨痂钙化成熟需持续营养。要维持高蛋白饮食，活动增多时蛋白需求更大；适当增加热量，助力康复训练。多吃猕猴桃、橙子等富含维生素C食物，每日200~300克，还可通过菠菜、西兰花等深绿色蔬菜补充维生素K。

## 最佳食物来源

想要通过饮食为骨折康复助力，了解重要营养素的最佳食物来源是关键一步。

优质蛋白质食物：鸡蛋是最理想的蛋白质来源，吸收率高达98%，每天1~2个。鱼肉易消化，富含omega-3脂肪酸，有抗炎作用，每周吃3~4次。瘦肉选择里脊、腿肉，去皮鸡肉，每天50~75克。豆制品如豆腐、豆浆，植物蛋白的好来源。

钙质丰富的食物：奶制品堪称钙的最佳来源，像牛奶、酸奶、奶酪，钙吸收率高。豆制品中，北豆腐、豆腐干每100克含钙300~400

毫克。深绿色蔬菜里，小白菜、油菜、芥菜钙含量丰富，不过吸收率偏低。芝麻酱钙含量极高，每日一勺约含钙200毫克。

促进愈合的维生素：维生素C能促进胶原蛋白合成，每天吃一个橙子或两个猕猴桃就能满足需求；维生素D助力钙吸收，可通过吃蛋黄、海鱼、强化牛奶获得，同时晒晒太阳；维生素K、维生素A参与骨形成，多吃纳豆、绿叶菜、胡萝卜能补充B族维生素藏于全谷物。

## 特殊情况饮食调整

骨折患者在康复过程中，若合并其他疾病或存在特殊状况，饮食调整就得格外上心。

合并糖尿病的患者：控制血糖时要兼顾营养。可挑选低升糖指数食物，用燕麦、糙米替代白米饭。蛋白质摄入量可适当增至每公斤体重1.5克。采取少食多餐模式，每天吃5~6餐，防止血糖波动。水果选择低糖的，如苹果、梨、柚子，每日200克。

合并肾功能不全的患者：限制蛋白质但要保证质量，每公斤体重0.8~1.0克，以优质蛋白为主。控制磷摄入，少吃坚果、可乐、加工食品。钾的摄入根据血钾水平调整。补钙要谨慎，在医生指导下进行。

食欲差、吞咽困难的患者：饮食宜软烂细碎，肉末粥、蒸蛋羹等是不错选择。每日安排6~8次小餐，增加进餐频次。为提升营养密度，可在粥中加蛋花、肉末、奶粉。必要时用蛋白粉等营养补充剂，调味要适度，避免过咸过油。

营养是老年骨折患者康复的基础。通过分阶段的营养管理，保证充足的蛋白质、钙质、维生素摄入，能显著加快骨折愈合，减少并发症，提高生活质量。记住，食补胜于药补，但要科学合理。😊