

慢性肝病飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

本飲食是依病人肝臟病變的程度，修正飲食中蛋白質、鈉及水份。本飲食主要目的為提供充足的蛋白質及熱量，維持適當的營養狀態，修復受損肝臟細胞，並預防組織異化和各種併發症。

■ 適用對象

脂肪肝病人、慢性肝炎病人、肝硬化病人。

■ 飲食原則

- 禁止飲酒。
- 因肥胖、高脂血症、糖尿病或飲酒而產生脂肪肝的病人應要減重、控制血脂肪、血糖。
- 每日五蔬果，多食用富含維生素 B、C 的黃綠色蔬菜及水果。
- 食物務必煮熟，避免生食。

- 少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料、防腐劑及煙烤的食物。
- 避免食用酒釀、豆腐乳、臭豆腐等發酵處理及發霉的米、玉米或花生等食品。
- 儘量避免食用的食物
 - ◆ 全穀雜糧類：速食麵、速食米粉、油膩糕餅。
 - ◆ 豆魚蛋肉類：脂肪多的肉類、肉類加工品（如：香腸、臘肉）。
 - ◆ 其它：油炸食物。
- 不要攝取過量的維生素補充劑，最好先與醫師或營養師討論後再補充。
- 攝取足夠的纖維質，避免發生便秘。

■ 不同症狀的飲食注意事項

- 慢性肝炎病人於治療期和恢復期
 - ◆ 供應適量的蛋白質（1~1.2 公克蛋白質/每公斤體重）、熱量（30~35 大卡/每公斤體重）的均衡飲食。
 - ◆ 如果有高代謝症狀者或營養不良情況，蛋白質需要量為每公斤體重 1.2 公克以上，熱量攝取為 35~45 大卡。

■肝硬化病人

- ◆採用少量多餐的進食方式，睡前補充點心。
- ◆避免夜間空腹時間太長引起低血糖的發生與體組織異化。
- ◆於穩定期的飲食與上述慢性肝炎病人的飲食注意事項相同。

■合併有食道靜脈曲張

- ◆供應軟質、流質飲食，進食時要細嚼慢嚥。
- ◆不要吃得太多或是太快，避免因壓迫消化道而造成胃腸道出血。
- ◆不要攝取油炸、油煎等質地較堅硬的食物。

■有嚴重腹水症狀

- ◆採用少量多餐的進食方式。
- ◆選用高熱量密度的食物或配方，減少水份的攝取。
- ◆每天鈉攝取量應低於 2000 毫克（見限鈉飲食）。

■有黃疸現象

- ◆不需特別限制脂肪的攝取，但如果會有脹氣，飯後不舒服和腹瀉等脂肪痢症狀，要減少油脂的攝取量（約 40 公克）。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.027.2021.01 五修