

# 肝病如何注意 營養飲食

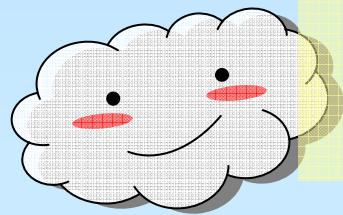
林元媛 營養師

2012年04月28日

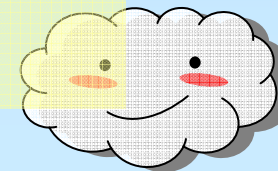
永綦教育基金會

肝病防治互助小組

國泰綜合醫院肝臟中心



2012/5/7

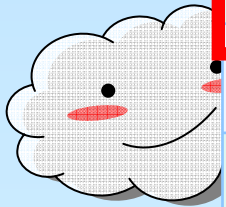




國病

## 99年國人十大死因排名

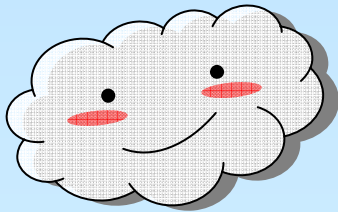
1	惡性腫瘤	28.4%
2	心臟疾病	10.8%
3	腦血管疾病	7%
4	肺炎	6.2%
5	糖尿病	5.7%
6	事故傷害	4.6%
7	慢性下呼吸道疾病	3.6%
8	慢性肝病及肝硬化	3.4%
9	高血壓性疾病	2.9%
10	腎炎、腎病症候群、腎性病變	2.8%



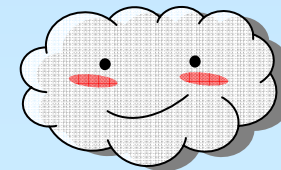
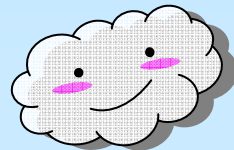


## 惡性腫瘤排行榜

	99 年	98 年
1	肺癌	肺癌
2	肝癌	肝癌
3	大腸直腸癌	大腸直腸癌
4	女性乳癌	女性乳癌
5	口腔癌	胃癌



2012/5/7



# 肝病飲食原則

## ■ 一般症狀：

上腹疼痛、食慾不振、噁心、嘔吐等，導致無法攝取足夠的食物。

## ■ 營養供應：

➤ 靜脈注射：水份、葡萄糖、電解質、維生素…

➤ 管灌飲食：均衡營養配方

➤ 由口進食：採流質或軟質飲食，少量多餐，攝取充足蛋白質、醣類的高熱量均衡飲食。

# 禁止飲酒

## □ 熱量比一比

脂肪	酒精	醣類	蛋白質
9大卡	7大卡		4大卡

## □ 酒精代謝

乙醇 → 乙醛，對肝細胞有毒性

## □ 營養不良

# 避免食用發黴的玉米、花生製品

- 黃麴毒素
- 致肝癌物質
- 常見食物
  - 花生、花生粉、花生醬
  - 玉米、米
- 食物發黴，立即丟棄，不要食用

# 充足蛋白質

□ 作為肝臟細胞再生的原料

□ 每公斤體重1~1.5公克

■ 例如：老胡60公斤，每日所需蛋白質  
 $60 * 1 \sim 1.5g = 60 \sim 90$ 公克

□ 預防脂肪肝

# 足夠醣類

- 主要熱量來源
  - 節省蛋白質
- 預防低血糖
  - 增加肝醣貯存



# 適量脂肪

□ 熱量最濃縮

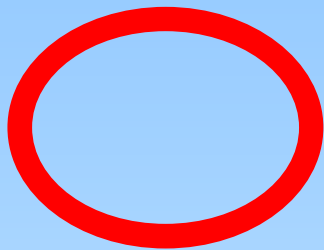
脂肪	酒精	醣類	蛋白質
9大卡	7大卡		4大卡

□ 讓食物更美味

□ 避免油炸、高油烹調

□ 黃疸

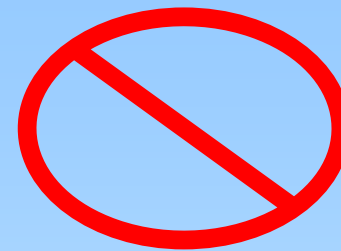
# 維他命補充



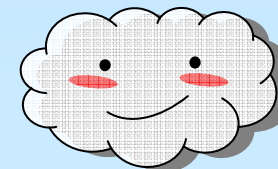
維生素B群  
維生素C



2012/5/7



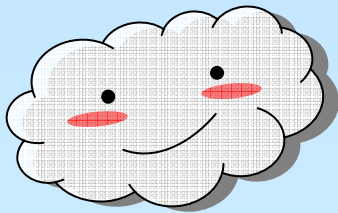
維生素A  
維生素D



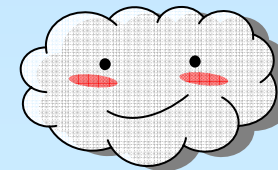
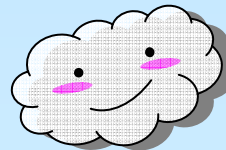
# 礦物質

□腹水時，需限制鈉離子

□看你往**鈉**跑？



2012/5/7

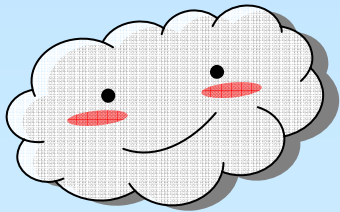




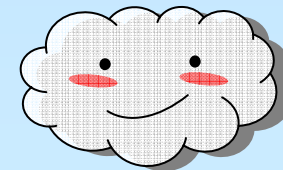
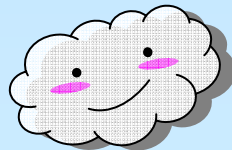
## 每日均衡飲食指南

# 日常飲食調養原則

- 養成良好的個人及飲食衛生習慣。
- 正常的生活作息。
- 勿亂服用成藥，以免增加肝臟負擔。



2012/5/7



# 均衡飲食最重要

- 牛乳與蛋是理想的蛋白質來源，不必刻意購買昂貴之高蛋白製劑。
- 肝衰竭時，高蛋白飲食可能加重肝昏迷
- 若無噁心，不必特別限制油及脂肪
- 若有噁心，可以在早餐多吃一點食物
- 補充維他命亦非必要

