

慢性肝病飲食

飲食治療目的

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。

飲食原則

1. 禁止飲酒。
2. 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。
3. 每日五蔬果，多食用富含維生素 B、C 的黃綠色蔬菜及水果。
4. 食物務必煮熟，避免生食。慢性肝病飲食
5. 少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料、防腐劑及燻烤的食物。
6. 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。
7. 儘量避免食用的食物
全穀根莖類：速食麵、速食米粉、油膩糕餅。
豆魚肉蛋類：脂肪多的肉類、肉類加工品(如：香腸、臘肉)。
其它：油炸食物。
8. 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。
9. 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

1. 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。
2. 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

1. 採用少量多餐的進食方式，睡前補充點心。
2. 避免夜間空腹時間太長引起低血糖的發生與體組織異化。
3. 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

1. 供應軟質、流質飲食，進食時要細嚼慢嚥。
2. 不要攝取油炸、油煎的食物。

有嚴重腹水症狀

1. 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。
2. 每天鈉攝取量應低於 2000 毫克(見限鈉飲食)。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！