

慢性肝疾病飲食指導

肝臟是人體最大的器官，除了代謝藥物與毒物之解毒有關，也是人體營養素消化吸收的重要場所；然而肝臟內並沒有神經分佈不會有疼痛的感覺，當 80% 以上的肝細胞遭破壞時才會有症狀產生。所以應該隨時注意自己身體狀況的警訊與定期健康檢查，以便提早發現提早治療。

一、肝炎飲食原則：

1. 少量多餐:因患者會食慾不佳，甚至消化不良，因此不宜一次進食過多，增加胃腸道噁心、腹脹等，並選擇易消化的食物。少吃或不吃辛辣或其他刺激性的食品。
2. 攝取高生理價的蛋白質:蛋白質能促進受損肝細胞的修復與再生，肝病人者每天要進食足量的蛋白質，每日補充 1.2—1.5 公克/公斤 蛋白質，例如大豆、豆漿、豆腐、生豆包、生豆腸等植物性蛋白質；魚肉蛋類亦是不錯的選擇，必需胺基酸可以提供肝細胞再生與強化肝功能之作用，務必遵守攝取"好"的蛋白質，而非"過量"的蛋白質反而造成肝臟負擔。
3. 降低脂肪的攝取:特別是要少吃動物脂肪，過多脂肪會影響消化又加重肝臟負擔。
4. 以新鮮、天然、均衡飲食為主。多吃蔬菜，特別是綠葉蔬菜。攝食富含維生素的食物，每天補充一定量的維生素，有利於肝病康復。
5. 花生、玉米、豆類及其發酵製品易在儲存或製作過程因處理不當，容易有黃麴毒素產生，黃麴毒素與肝癌具相關性需要特別注意。
6. 補充水分，每天要補充一定的水分，以幫助毒性物質等排出體外。
7. 規律的生活且均衡飲食：可協調胃腸功能，有利於肝臟功能恢復；定量，平時八分飽即可，若過度飢餓或過飽對肝臟不利，暴飲暴食會使肝病復發；不偏食，每種食物有不同的營養素應廣泛攝取。

二、脂肪肝飲食原則：脂肪肝的飲食治療為以均衡營養為原則且三餐都要吃，不暴飲暴食、不喝酒、維持標準體重，採低油、低熱量飲食。

三、肝硬化飲食原則：肝硬化的患者最好戒酒，少量多餐，睡前可吃些點心以避免低血糖發生，而且可以改善病人的蛋白質利用率。一般來說，病人通常早上食慾較好，可以提供較豐盛的早餐。

1. 蛋白質：目前蛋白質的建議量為每天每公斤體重 1 至 1.5 公克，並儘量以高生理價蛋白質來源為主，如果發生過肝昏迷，就應將蛋白質的供應量減至每天 20 至 35 公克(每公斤體重 0.5 至 0.7 公克)，然後視病人恢復的情形，逐漸增加蛋白質攝取量。植物

性蛋白質（如黃豆製品、豆腐、豆漿）含有較高的支鏈胺基酸，有利於病情控制，可適量食用。

2. 熱量：以維持理想體重為原則。肝硬化患者不需嚴格限制熱量攝取，除非有肥胖或糖尿病問題，才要限制攝取。
3. 油脂：肝硬化患者若有脂肪瀉時可適量使用較容易被吸收的中鏈油脂，增加熱量攝取。
4. 維生素：若病人有脂肪瀉，則應注意脂溶性維生素的補充（VitA、D、E、K）；酒精性肝硬化患者，因酒精易破壞骨髓之造血功能，應特別注意維生素 B6 的食物（如：酵母、小麥胚芽、豆類、香蕉、牛乳、綠色蔬菜等食物富含）、B12（如：牛肉、豬肉、蛋類、牛奶）、葉酸（如：酵母、小麥胚芽、菇類食品、綠色蔬菜）的補充。
5. 礦物質：慢性肝硬化患者容易缺鋅和鐵質，所以選擇食物時可多選富含鋅及鐵的食物，例如：牛肉、蛋黃、文蛤、牡蠣、川七、及紅莧菜等食物。
6. 腹水：若發生腹水或浮腫就需嚴格控制鹽分（每日 500~1500 毫克以下），同時也需注意鉀離子是否有流失，應適量補充含鉀高之水果（例如：木瓜、香蕉、奇異果等）。只有當病人有腹水時，才需嚴格限制鹽份和水份攝取。每日的鈉攝取量最好不要超過 5 公克鹽，且儘量避免醃漬物、罐頭、加工食品及調味料添加。水份通常限制於每日一至一點五公升，所以儘量避免給予湯湯水水的食物。
7. 若合併有食道靜脈曲張的病人，應給予軟質或流質食物，同時必須注意細嚼慢嚥，避免攝取過於粗糙、堅硬、大塊及油炸油煎的食物。

四、肝腦病變飲食：

1. 急性肝性腦病變病人初期應禁止攝取大量蛋白質，維持蛋白質每天 40 公克避免引起負氮平衡現象，視病人清醒程度慢慢添加，每 3-5 天增加 5-10 公克蛋白質，直到 1g/kg/day。可選用下列蛋白質含量低熱量高的食品做為補充。

低蛋白 澱粉類	冬粉、細米粉、粉條、米苔目、粉圓、西谷米、粉皮、藕粉、水晶餃皮、玉米粉、太白粉、地瓜粉、澄粉、低蛋白米粉
純糖類	各種純糖、冰糖、水果糖、蜂蜜、果糖、糖飴、麥芽糊精
純油脂	沙拉油等植物油、低鹽瑪琪淋、奶精、三多高熱能
其 他	加糖或蜂蜜之仙草、愛玉、洋菜凍等

2. 避免含氮量高的食物，如各式乳酪、火腿、香腸、花生醬、臘肉、馬鈴薯、洋蔥、動物膠等，應該避免食用。植物性蛋白質可改善肝昏迷情形可選擇豆腐類製品。
3. 供應足夠的熱量（35kcal/kg/IBW），以避免組織異化及低血糖的發生。

4. 注意水分及電解質的平衡，如有腹水及水腫時，要減少鹽份的攝取，多攝取濃縮之固態食物。

5. 酒類要禁用。

五、各種肝病的營養照護原則

肝病型態	營養照護原則
肝炎 1. 急性 2. 慢性 3. 脂肪肝	※足夠的熱量及蛋白質(30-35 大卡/kg，1.2~1.5 克/kg)。 ※少量多餐或補充口服營養品。 ※保持清淡，均衡飲食原則；多食青菜水果，增加 Vit A、C 的攝取。 ※戒酒，減重，適度運動，均衡營養為首要目標。
肝硬化 1. 食道靜脈曲張 2. 腹水及下肢水腫	※正常蛋白質及均衡營養。 ※軟質飲食。 ※限制鹽份及水分。
肝腦病變（肝昏迷）	※嚴格限制蛋白質的攝取，給予植物性蛋白質或補充 BCAA 腸道配方。

參考資料

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳．膳食療養學實驗 (2019 修訂)．台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉營養室分機 1653
衛教室分機 3313 保肝專線：2779701

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021 年 08 月校閱