



每日飲食指南

## 慢性肝病飲食

### 定義

本飲食是一種視患者肝臟病變的程度，而予以修正飲食中蛋白質、鈉及水份的飲食。

### 目的

維持適當的營養狀態，並預防組織異化和各種併發症，如：高血糖症、低血糖症、腹水、水腫、肝昏迷、黃疸、脂肪痢等。

### 適用症狀

1. 慢性肝炎。
2. 脂肪肝。
3. 肝硬化。

### 一般原則

1. 戒酒。
2. 因肥胖、高血脂症、糖尿病或飲酒導致脂肪肝，應減重、控制血脂肪、血糖，並完全戒酒。
3. 治療期和恢復期採均衡飲食：蛋白質需要量為每公斤體重 1-1.2 公克，較正常人稍高，欲達正氮平衡，需要每公斤體重 1.2 公克以上，熱量為每公斤體重 30-35 大卡。
4. 肝硬化病患宜採少量多餐的進食方式，並食用睡前點心，避免夜間空腹時間太長，預防禁食後低血糖的發生與體組織異化。
5. 合併有食道靜脈曲張的病患，必需注意細嚼慢嚥，避免攝食過於粗糙、堅硬、大塊及油炸、油煎的食物，或以流質飲食取代，避免發生便秘。
6. 嚴重腹水病患可採少量多餐的進食方式，並選用高熱量密度的食物或配方，以免加重腹脹現象。每天鈉攝取量應限制低於 2000mg（見限鈉飲食），如有低血鈉症，限制每天液體攝取量為 1.0-1.5L。
7. 黃疸不需特別限制脂肪攝取，但當病人因脂肪吸收不良，有脹氣、餐後不適和腹瀉等脂肪痢症狀，宜將脂肪攝取量限制為每天總熱量的 15-20%，可用中鏈脂肪酸取代部份膳食中的脂肪，並由靜脈補充脂溶性維生素。
8. 發生急性肝腦病變昏迷時，應及時診斷並去除病因，積極的藥物治療勝過不當的限制蛋白質，此時不論是靜脈營養或管灌飲食，蛋白質供應量為每公斤

乾體重 0.6-0.8g，一旦恢復意識，蛋白質即應逐漸恢復為每公斤乾體重 1.0-1.2g 的均衡飲食。

9. 特殊富含支鏈胺基酸的靜脈營養配方，僅於難控制的肝腦病變患者短期使用。
10. 遵醫囑補充適量維生素與礦物質。

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署 網站