

肝硬化飲食原則

目的

本飲食是一種視患者肝臟病變的程度，而修正飲食中的蛋白質、鈉及水分的飲食。提供適當的營養預防組織異化和各種併發症，如低血糖、高氨血症，以減輕肝昏迷的現象。

飲食原則

- 1、均衡營養攝取六大類食物 (全穀根莖、豆魚肉蛋、奶、蔬菜、水果、油脂)。
- 2、熱量：提供足夠的熱量，建議量每日每公斤體重攝取約 25-35 大卡。
- 3、醣類：易發生空腹低血糖，可採用少量多餐方式進食。
- 4、蛋白質：每日每公斤體重攝取約 1-1.2 公克，(有肝腦病變出現時，應限制蛋白質)。
- 5、脂肪：提供 30-40% 的熱量，如有脂肪瀉；則減少 25%，可使用中鏈三酸甘油酯 (MCTs) 補充熱量。
- 6、維生素：注意水溶性維生素的補充，尤其是維生素 B 群；若有油脂狀或泡沫狀的脂肪瀉 (消化不良綜合徵) 情形，須注意脂溶性維生素的補充。

- 7、水份及電解質：若腹水時，應限制水份及鈉的攝取量；若病人使用利尿劑治療，須監測血鉀濃度，若異常應多攝取含鉀高的食物。
- 8、適量攝取含膳食纖維的食物，促進腸胃的蠕動，預防便秘。
- 9、禁止飲酒。

臨床表徵及併發症

- 1、夜間低血糖
嚴重肝硬化且食慾不佳，宜攝取適量點心 (含 15g 碳水化合物食物，例如一片土司、三片蘇打餅乾)，避免夜間空腹時間太長，引起低血糖的現象。
- 2、食道靜脈曲張
避免攝取刺激性食物，如咖啡、辛辣調味料及粗糙、堅硬、大塊的食物，應選擇溫和柔軟的食物。
- 3、腹水
(1) 應採取低鈉飲食，大約每天攝取 500-1500mg 鈉，相當 1-3 克食鹽，若有嚴重腹



慈濟醫療志業

肝硬化飲食原則

☐肝硬化

☐肝硬化合併腹水

☐食道靜脈曲張

☐肝昏迷

水，則鈉的限制應更嚴格。

(2) 注意水份及電解質的平衡。

(3) 有腹脹、食慾不佳的情形，並採用少量多餐的方式進食，增加熱量的攝取，如利用勾芡手法製作濃湯或濃縮商業配方。

4、肝昏迷

(1) 有肝昏迷傾向的病人，應限制蛋白質攝取量，蛋白質建議量依意識不清的程度而定。如有肝昏迷的情形，可適量食用蛋白質，每日每公斤的體重攝取約 1 公克。

(2) 避免食用產氨量高的食物，如香腸、火腿、乳酪、花生醬等食物。

(3) 植物性蛋白質含有較高的支鏈胺基酸，利於改善肝昏迷的情形，可適量食用。

(4) 適量攝取益生菌可增加腸內的有益菌，減少腸道細菌製造產氨量，改善肝昏迷的情形。

參考資料：

Jeanette, M. (2012). Medical nutrition therapy for hepatobiliary and pancreatic disorders. In Mahan, L. K. (Eds.), Krause's Food & the Nutrition Care Process (13th ed., pp.645-665). St. Louis, Mo: Elsevier/ Saunders.

郭素娥 (2016)．消化道及肝、膽、胰臟疾病之營養照顧．載於高美丁 (總校閱)，*膳食營養學* 五版 (5-39~42 頁)。台中：華格納。

制定 :106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
上午 診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050、4051

敬祝您
身體健康・平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http : //www.tzuchi.com.tw