

# 肝病飲食

## 適用對象

1. 脂肪肝
2. 慢性肝炎
3. 肝硬化

## 飲食原則

### 脂肪肝

1. 戒酒
2. 因肥胖、高血脂症、糖尿病或飲酒導致脂肪肝者應減重、控制血脂肪、血糖。
3. 避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇，如肥肉、內臟等。

### 慢性肝炎

1. 慢性肝炎及穩定期肝硬化者應採新鮮、清淡的飲食，少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料及醃漬、燻烤的食物。

2. 避免食用油煎、油炸、油膩食物及加工肉類、加工食品等，例如：速食麵、油膩糕餅、五花肉、蹄膀、香腸、臘肉等。
3. 多吃新鮮蔬果，保持均衡營養。
4. 食慾不振，食物可採用流質、濃縮實體小的食物，如高熱量高蛋白的飲料為適宜，以少量多餐的方式，增加點心的攝取。

### 肝硬化

1. 肝硬化者宜採少量多餐方式進食，並於睡前食用點心，避免夜間空腹時間太長引起低血糖的發生與組織異化。
2. 有肝昏迷傾向者，限制蛋白質的同時，須補充足夠的熱量和醣類，以防止蛋白質的大量分解而增高血液中氮量。可給予醣類(白糖、果醬、果凍、果汁等)和低蛋白點心(太白粉、蕃薯粉、澄粉、藕粉、糖飴、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、粉圓等)。
3. 由於氮(ammonia)也被視為是造成肝昏迷的因素之一，所以產氮量高的食物應避免食用，如香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬及筋皮類的食物等。
4. 植物性食物(蔬菜、水果、全穀類等)提供較多膳食纖維，可預防便秘，並減低腸內有害菌之滋生而產生過量的氮。
5. 發生肝腦病變昏迷時應限制蛋白質脂攝取，並以植物性蛋白為主，例如豆製品(豆腐、豆干、豆包(濕)、干絲、百頁結、豆皮、素雞等)。
6. 禁食低生物價蛋白質含量高的食品，例如：
  - (1)綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等豆類。
  - (2)麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。
  - (3)花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類。
7. 合併有食道靜脈曲張者應予以軟質、流質飲食，利用烹調過程軟化食物，多蒸煮，少煎炸，同時需細嚼慢嚥，避免攝食過於粗糙、堅硬、大塊及油煎、油炸的食物
8. 嚴重腹水者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，以減少水分攝取，並採低鹽飲食。
9. 黃疸者不需特別限制脂肪攝取，但若因脂肪吸收不良，有脹氣、餐後不適、腹瀉等症狀，應避免攝取油脂含量高的食物。
10. 酒類絕對禁止。咖啡、紅茶、綠茶等可適量飲用。

### 【軟質食物參考】

類別	可食	忌食
奶類	奶類及其製品	無
蔬菜	蔬菜的嫩葉、瓜類和果實類蔬菜	蔬菜的梗部、莖部和老葉、粗纖維多的蔬菜如竹筍、芹菜等。
水果	去皮、去子的熟鮮水果或果汁	含皮、子纖維多的水果，如芭樂、蕃茄等。
全穀根莖類	精緻五穀類及其製品	油酥糕餅等。
豆類及核果	豆漿、豆腐、豆干	紅豆、綠豆、蠶豆等，腰果、核桃、花生、瓜子等核果類更需限制。
油脂	均可	無

### 【低鹽食物參考】

類別	可食	忌食
乳類	全脂、脫脂奶及奶製品	乳酪、起司片

類別	可食	忌食
魚肉蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	加鹽或燻製的食品，如：火腿、香腸、臘肉、豬肉乾、燻雞、肉鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐製食品、速食品及其他成品，如：肉醬、肉燥、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類製品，如：豆腐、豆漿、豆花等	醃製、罐製、滷製成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳等。
全穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食	甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥、麵線、油麵、速食麵等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）	榨菜、酸菜、泡菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁、加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽蔬菜罐頭。

類別	可食	忌食
水果類	新鮮水果及自製果汁	蜜餞、脫水水果、各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。
油脂類	植物油，如：橄欖油、苦茶油等	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等（辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用）	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料（如：汽水、可樂等）。

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211

分機：2228