

# 肝癌營養飲食原則

## ➤ 目的

1. 提供充足的蛋白質及熱量，維持適當的營養狀態。
2. 修復受損肝臟細胞，並預防組織異化和各種併發症。
3. 減輕手術或治療所引起之飲食相關副作用。
4. 預防營養不良，幫助維持抵抗力和免疫力。

## ➤ 肝癌術後或治療可能產生的營養問題

1. 食慾減退、腹部飽脹感增加，吸收能力降低，有噁心、嘔吐、腹脹、腹痛、腹瀉等消化不良症狀。
2. 有脂肪瀉或油脂吸收障礙的問題。
3. 消化道出血、牙齦出血、皮下出血等症狀。
4. 食道靜脈曲張、水腫或腹水等併發症。
5. 肝昏迷。

## ➤ 飲食原則

1. 病況穩定無肝腦病變的病人，應攝取足夠營養，以高熱量、高蛋白飲食為原則。
2. 植物性蛋白質富含支鏈胺基酸，有利改善肝昏迷情形，可適量補充，例如豆腐、豆漿、豆乾等。
3. 飲食宜採少量多餐方式，盡量提供營養密度高、體積小或濃縮的食物，如乳酪、布丁、蒸蛋，若進食狀況不佳，宜考慮使用管灌餵食。
4. 可利用流質、半流質飲食製作鹹肉粥或其他餐點，作為正餐或點心使用。嘗試著吃些冷的飲食降低噁心感，或利用燒烤、水煮、清炒、蒸、涼拌等烹調方式多做變化以提高食慾。
5. 發生食道靜脈曲張時，應避免太粗糙、堅硬的食物，如油炸、油煎或烤得太焦的食物，並應避免一些辛辣調味品及含咖啡因等刺激食品。
6. 多食用與造血有關維生素B群、C、K豐富的食品，如酵母、乳製品、綠色蔬菜、柑橘類水果、瘦肉等食物。
7. 飲食宜採低鹽飲食，避免食用含鹽份多的食物，如加工食品或醃製食物；另外調味品如醬油、蕃茄醬、甜辣醬、沙茶醬等罐頭食品；乾酪及一些速食品亦含有鹽，應盡量避免。
8. 適當攝取新鮮的蔬菜水果增加纖維攝取量，可預防便秘並有助於排便順暢、緩解腹脹、腹痛等症狀。
9. 盡量避免食用易脹氣的食物，例如青椒、洋蔥、香腸、火腿、臘肉、乾豆類等。
10. 出現肝昏迷情形，應限制高蛋白食物的攝取，並避免產氮量高的食物，例如花生醬、香腸、火腿、臘肉、乳酪等。

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228