

三、護肝小叮嚀

- 1.除了注意飲食之外，也需養成良好規律的生活習慣，避免熬夜及過度勞累，且應戒酒、戒菸。
- 2.多利用食物的鮮味來烹調，也是減少調味料使用的一種方式喔！

- ◎肝硬化患者不需嚴格限制蛋白質，反而要有適當的蛋白質，避免因營養不良造成腹水更嚴重。
- ◎除反覆性肝昏迷或腎臟功能異常者，才需稍作限制。



參考資料：

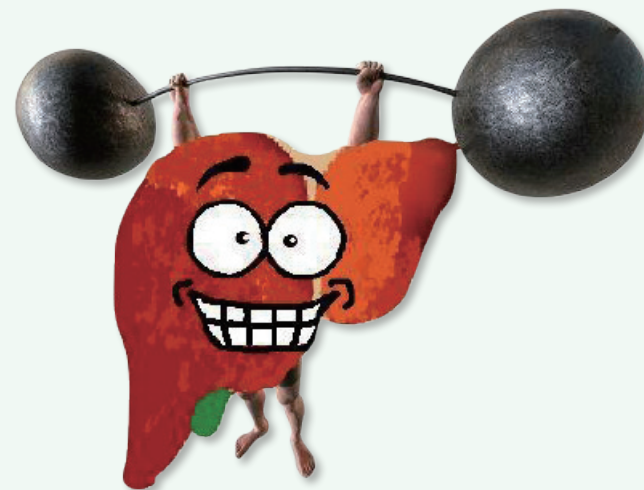
謝淑玲、舒宜芳、陳信宏。膳食療養學實驗(四版)。2016年。
AASLD美國肝病研究學會-肝腦病變治療原則。2014年。

制定日期：2000年

修訂日期：2017年6月（第四版）

編碼：7640-單張-中文-009-04

肝硬化飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)723-8595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『肝硬化飲食』護理指導
及單張

家屬/病人簽名

編碼：7640-單張-中文-009-04

一、肝硬化飲食重點？

隨著肝硬化的程度不同，其併發症狀包含有食道靜脈曲張、黃疸、腹水、肝腦病變等。身體肌肉消瘦的狀況也會隨著病程加重而加劇。

飲食中若能充分攝取足夠熱量與適當的蛋白質，並適量的鹽份攝取，有助患者營養狀況的改善，可減少因營養不良而造成腹水加重。



二、飲食原則

1. 以均衡飲食為原則，全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類，皆應均衡攝取。
2. 避免攝取可能含黃麴毒素的食物，如：發霉的米、花生或玉米等。切勿生食，避免腸炎弧菌及創傷弧菌感染！
3. 胃口不好，宜採少量多餐，特別睡前點心極為重要！如：1片土司或1杯低脂鮮奶或1份水果，可避免夜間空腹時間太長而發生低血糖，及減少肝臟負擔。

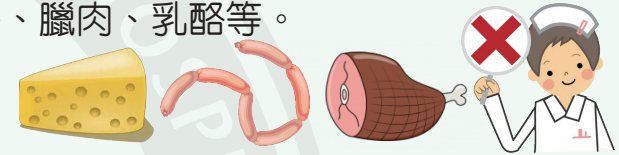
避免肝腦病變

1. 避免便秘，增加纖維質攝取，天天五蔬果（3份蔬菜+2份水果）！

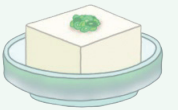
註：1份蔬菜=半碗熟青菜，1份水果=1個網球大=切塊裝碗約八分滿。



2. 避免產氨高食物，如筋皮類（肥肉、燻肉）、香腸、火腿、花生醬、臘肉、乳酪等。



3. 植物性蛋白質含較高支鏈胺基酸，以豆製品取代部分肉類，建議可佔每日蛋白質攝取量之1/2至1/3，有助於肝昏迷改善。



預防食道靜脈及腸胃道出血

1. 避免過於粗糙、堅硬及油煎炸的食物，可選擇如：嫩而纖維低的葉菜類及瓜果類、嫩而無筋的瘦肉且勿烹調過久。
2. 細嚼慢嚥，每餐至少30分鐘。
3. 避免辛辣、刺激性食物。

腹水發生時

1. 適量的鹽分攝取，避免加工及醃漬品。
2. 若有腹水發生，建議少量多餐，可選擇高密度熱量食物或配方，以達熱量需求。
3. 若有腹水發生，不需特別限制每日的水份攝取。



濃縮配方