

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

慢性肝病(肝硬化)及肝昏迷飲食

肝病型態	營養照顧原則
肝炎	
急性	<ol style="list-style-type: none">1. 足夠的熱量(30-35kcal/kg/day)及蛋白質(1g/kg/day)。2. 少量多餐或補充口服營養品。3. 通常無需限制高脂飲食。
慢性	<ol style="list-style-type: none">1. 無特殊營養策略，保持均衡飲食原則。2. 盡量以新鮮、天然食材為主，避免加工、醃製食品等。3. 少吃辛辣、油炸類食物。
酒精性	如果由口進食攝取不足時，應考慮使用腸道或靜脈營養支持。
脂肪肝	<ol style="list-style-type: none">1. 戒酒。2. 適量的營養。3. 減重。
肝硬化	
無肝性腦病變	<ol style="list-style-type: none">1. 提供高熱量 30-40kcal/kg/day。2. 提供植物性高蛋白(0.7-1.5g/kg/day)。3. 宜採少量多餐的進食方式，睡前可食用適量點心，以預防半夜血糖過低。
食道靜脈曲張	<ol style="list-style-type: none">1. 採軟質飲食，如稀飯、鹹粥、蒸蛋、豆腐。2. 避免粗糙、堅硬、過燙、油炸、含骨頭、硬刺的食物。3. 進食時應細嚼慢嚥，以免因摩擦及損傷食道靜脈而導致出血。
腹水水腫	<ol style="list-style-type: none">1. 進食原則為少量多餐，採低鈉飲食、每日 3-5g。2. 市售加工產品及烘培食物皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕點、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞、冷凍蔬菜等。3. 水分攝取限制每天 1500ml，若有嚴重低血鈉(低於 125 mmol/L)產生，則需限水每日 1000ml 以下。4. 當口渴厲害時，可用冰塊代替茶水。5. 服用利尿劑時，容易發生電解質不平衡現象，應視血中電解質的狀況，調整飲食的電解質供應量。

肝性腦病變

1. 足夠的熱量及蛋白質。
 - (1) 可配合由口進食者，提供熱量 35-40kcal/kg/day、蛋白質 1.2-1.5g/kg/day。
 - (2) 昏迷者則採非腸道營養，提供靜脈注射。
2. 蛋白質食物的選擇以植物性蛋白質為佳，因其氮的含量較少且含高纖維有助氮的排泄，例如：大豆及其製品、蔬菜(馬鈴薯、胡蘿蔔、白花椰菜、菠菜、甘藍菜)或水果(香蕉、蕃茄、柑橘、蘋果)等。
3. 肝性腦病變是因肝臟無法將體內新陳代謝所產生的氮轉換成尿素或轉換的速度減慢、飲食和病理等誘發因素使氮的生成增加導致大量的氮滯留體內，隨著血液到達腦部而影響神經傳導而造成中樞神經障礙及意識改變，因此應避免攝取含氮量高的食物，如乳酪、火腿、雞肉、花生醬、馬鈴薯及洋蔥。
4. 如出現脂肪瀉的情形，應減少脂肪的供應量至熱量的 25%(每日約 50 公克)，並配合食用適量中鏈三酸甘油酯，如：市售椰子油，及注意脂溶性維生素的補充(維他命 A、D、E、K)。