

# 肝臟疾病的飲食原則



# 要如何才能預防得到肝癌呢？

## ❖ 如何保護自己不受到肝癌之威脅？

不可當神農氏嚐百藥，因所有的藥物不論中藥、西藥都必須經由肝臟來代謝，轉換為身體所需要的物質。當有毒物質出現時，將最先傷害我們的肝臟。



目前未有新的藥物(包括中、西藥)或治療可將已硬化或罹患肝癌的肝臟再回復，因此保護肝臟，不亂服用來路不明的藥物是很重要的。

此外，最好禁酒、禁煙，生活作息要規律不熬夜，以新鮮清淡飲食為佳，並保持適度的運動，方能達到保護肝臟不過度操勞之目的。

## ❖ 定期追蹤與檢查

多數的肝炎與肝硬化病人是肝癌的高危險群，應隨時注意自身肝臟有無病變的情形，並與醫師配合治療您本身的肝炎。因此，定期規律的門診追蹤是很重要的。定期抽血檢驗您的甲型胎兒蛋白，並配合定期腹部超音波檢查，可以使您於肝癌發生早期就被發現並早期治療，以達較好的療效與生活品質。



# 得到肝癌後飲食上要注意什麼呢？

- ❖ 肝臟是人體內最大的器官，體內很多生化合成的功能需藉由肝臟來進行：

## 肝臟與飲食的關係是什麼呢？

### ★營養素的儲存及代謝：

食物經由消化道吸收，分解成胺基酸、脂肪、醣類等營養素，送至肝臟代謝或儲存；水溶性維生素B、C、脂溶性維生素A、D、E、K及礦物質銅、鐵亦儲存於肝臟。

### ★解毒作用：

食入體內的毒素及代謝後的化學物質可於肝臟中進行分解再排出體外。

### ★酒精的代謝：

酒精在肝臟代謝後會產生乙醛，乙醛會對肝造成毒性，進而破壞肝細胞。長期酗酒會導致脂肪肝、酒精性肝炎，甚至會形成肝硬化。

## 飲食治療的目的

- ❖ 肝臟組織一旦受損，許多功能會受到影響，如營養素的吸收、代謝及合成，若進食不足，長期則會出現營養不良的情形，所以在飲食上須特別注意**足夠營養的攝取，以促進肝細胞的再生**。另一方面，對於已出現肝硬化的病人，飲食上則需依據其臨床症狀給予適當的營養調整，以提供足夠的營養並避免肝昏迷。以下將就各種肝臟疾病情況與所應採取的飲食營養原則逐一作簡單的說明。



# 肝炎飲食原則

## ☺ 維持理想體重：

對於超過標準體重的病人，應降低熱量的攝取，以減輕體重。每日熱量的攝取以理想體重每公斤30-35卡較適宜，過多的熱量攝取，反而會造成肝臟脂肪的堆積，而影響肝功能。

$$\text{理想體重} = 22 \times \text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}$$



## ☺ 新鮮均衡的飲食：

均衡攝取六大類，食物應選擇多變化及新鮮的食材。對於加工製品、添加過多人工香料、防腐劑、燻烤的食品，發酵處理的豆腐乳、臭豆腐及發霉的穀物、玉米或花生等食品則應避免食用。

## ☺ 攝取足量的新鮮蔬果：

新鮮蔬菜及水果，富含纖維及抗氧化物，如：黃綠青菜、十字花科等。蔬菜每天攝取至少半斤(煮熟約1.5~2碗)，水果2份。



## ☺ 選擇高纖維食物：

避免過度精緻化食品，如糕點、餅乾等，多攝食粗糙及富含纖維素的食物，如新鮮蔬菜、全穀類及豆類。

## ☺ 清淡的烹調：

避免高油脂及高鹽份的攝取，烹調用油以植物油為主，避免肥肉、魚肚、及減少內臟的攝取。調味料的使用應避免高鹽份及過多非天然添加物，而建議以蔥、薑、蒜、香菜、洋蔥、香菇、檸檬及咖哩等天然食材風味或香料來調理食物。





☺ 避免喝酒：

過量的飲酒會增加脂肪肝的堆積，加速肝臟疾病的惡化，並且會增加維生素B群及C的代謝，而導致維生素B群及C的缺乏。

☺ 除了醫師開立的藥物處方外，勿聽信坊間補肝、治肝的處方或食品，以免增加肝臟的負擔。

☺ 適度的運動及規律的生活，不宜過度勞累。



☺ 急性肝炎的病人會有厭食、胃口不佳、腹脹、噁心、嘔吐、疲乏倦怠、喉嚨不適和咳嗽等等現象，影響進食，因此對於急性期的病人建議應少量多餐，以半流質或流質型態供應，並給予適量油脂的攝取，以供應足夠的熱量，或可以請教營養師給予補充營養濃度較高的營養品。

☺ 對於併有肝腫瘤的病人仍應遵循上述飲食原則，並定期回醫師門診追蹤。若已有肝硬化或產生腹水，則轉介營養門診，由營養師評估營養狀況，給予適當的營養建議。

# 脂肪肝飲食原則

## ☺ 維持理想體重：

體重過重或肥胖者，可以飲食調整及運動來控制體重。



## ☺ 低油飲食：

避免動物性油脂與膽固醇含量高的食物，例如：油炸、油煎、動物內臟、豬油、蛋黃、蟹黃、魚卵、烏魚子、肥肉、香腸等。

## ☺ 多選擇五穀根莖類：

以糙米、燕麥、紅豆、綠豆及全麥製品為主食的主要來源，可增加膳食纖維及抗氧化物質，減少吃精緻糖類如：蛋糕、巧克力、糖果及飲料等甜食。

## ☺ 攝取足量的新鮮蔬果：

多吃新鮮蔬菜及水果，補充維生素B群及維生素C，以幫助脂肪代謝。

## ☺ 嚴禁喝酒

## ☺ 適度的運動：

增加運動量，以增加脂肪肝的代謝。



# 肝硬化飲食原則

❖ 平時保養應注意均衡的飲食：

- ☺ **每日熱量攝取需足夠**，每公斤體重約30~35大卡。應避免熱量攝取不足，造成體內蛋白質分解。若營養不良、體重下降時，則可增加餐次提高熱量攝取。
- ☺ **每日蛋白質適量即可**，每公斤體重約為1.2~1.5公克蛋白質。例如：體重60公斤，每日熱量約需1800~2400大卡，每餐約可吃2~3兩的肉類。
- ☺ **適量的膳食纖維**，可預防便秘，並減少腸內有害菌之滋生產生過量的氨。
- ☺ 產氨高的食物如：香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬等加工類食物應避免食用。
- ☺ 避免酒類的飲用及過量的咖啡、茶類的攝取。



## 清淡的食物烹調

注意鹽份及調味品的食用，若有水腫或腹水時，則更需嚴格控制鈉離子的攝取，以減低水份在體內的滯留；若因腹水壓迫腹腔，導致食慾不佳時，則需少量多餐，選擇濃縮且高熱量的固態食物，補足足夠熱量，以維持血中白蛋白正常濃度。

## 合併有食道靜脈曲張時

需注意選擇**質地較軟**的食物，應避免油炸、太硬、粗糙的食物。

## 若有水腫或腹水時

應視排尿及腹水情形，飲食鹽份限制2-5 g的鹽。除了限制飲食中鈉的攝取，水份的攝取仍需限制，以避免過多的水份滯留體內，造成心、肺、腎的額外負擔。



### 若有肝昏迷傾向時

要酌量減少蛋白質的攝取，每公斤體重提供0.5~0.7公克的蛋白質；並且植物性蛋白質含有較高的支鍊氨基酸(BCAA)及較少的甲硫氨酸和芳香族氨基酸，可以植物性蛋白質取代部分動物性蛋白質，如豆漿、豆腐等食物，有利於改善肝昏迷的情形，並維持足夠的熱量補充。

### 若已產生肝性腦病變

要嚴格限制蛋白質的攝取，每日的蛋白質供應量不超過20~30公克為宜，並且以低氮澱粉補充足夠熱量。

#### ★ 如何補充熱量

選用蛋白質含量少的低氮澱粉及油脂，作為熱量的補充。若有脂肪吸收不良的情形，如：脂肪瀉，則可選用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部份食用油。

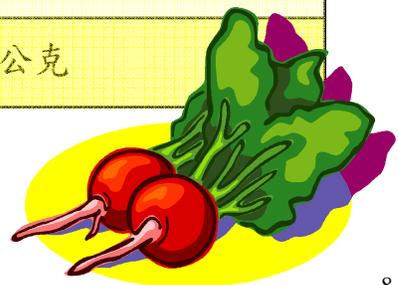
實例如下：

低氮澱粉	冬粉、粉飴、糖飴、澄粉、蓮藕粉、太白粉、地瓜粉、西谷米、粉圓、米苔苜、涼粉皮。
油脂類	一般：橄欖油、花生油、芥花油等植物性油。 脂肪瀉：中鏈三酸甘油酯(MCT)



★ 低蛋白飲食食譜範例（低蛋白30公克/天）

	菜名	材料及份量
早餐	稀飯	2/3碗
	煎豆腐	中豆腐1塊 油 $1\frac{1}{2}$ 小匙
	炒青菜	蔬菜1碟 油1小匙
	炒冬粉	冬粉半把 小黃瓜絲 胡蘿蔔絲 油1小匙
早點	草莓果凍	洋菜粉 糖飴10公克 草莓切粒 細砂糖10公克 梨子切粒
午餐	什錦炒麵	熟麵條3/4碗 油2-3小匙 瘦肉絲1兩 高麗菜絲 胡蘿蔔絲 木耳絲 洋蔥切絲
午點	綜合甜品	西谷米10公克 粉角10公克 大粉圓10公克 糖飴10公克 細砂糖15公克
晚餐	乾飯	半碗
	糖醋雞丁	雞胸肉1兩 油2小匙 青椒10公克 胡蘿蔔10公克 鳳梨30公克 蕃茄醬及太白粉少許
晚點	藕粉糊	蓮藕粉 $1\frac{1}{2}$ 小匙 細砂糖15公克



# 肝癌飲食原則

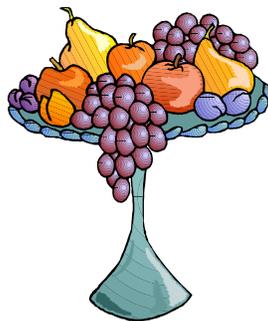


- ☺ 若體重不足者，應增加熱量的攝取，以理想體重**每公斤40卡的熱量**補充。不需特別限制油脂量的攝取，以免總熱量不足。
- ☺ 少量多餐：若食慾不佳或進食量少，可以少量多餐的方式，來達到足量的營養量攝取。
- ☺ 若有產生肝昏迷的情形，則應減少飲食中蛋白質的量，可以**植物性蛋白質**或**低蛋白澱粉**補充熱量。
- ☺ 若是病人進食情形不佳，亦可請教營養師，藉由營養品的補充，來達到營養的需求。



## 肝臟術後飲食原則

- ☺ 均衡飲食，每日皆須攝取五穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜、水果及油脂類食物。
- ☺ 攝取高熱量、高蛋白質(尤其植物性蛋白質)、低脂肪的食物，如雞蛋、瘦肉、豆腐等，但避免過鹹。
- ☺ 多攝取不同種類的蔬菜與水果，並且可用五穀雜糧(如糙米、薏仁、地瓜等)來取代精緻米麵食，以達高纖攝取。
- ☺ 若食慾不佳，可以少量多餐的方式增加進食量。
- ☺ 戒酒。



# 肝移植飲食原則

- ☺ 移植後無特殊飲食限制，但仍應遵循**健康均衡**的飲食，定時定量。
- ☺ **維持理想的體重**，避免術後過度食補，造成體重過度增加。
- ☺ 若有其它疾病則應針對該疾病飲食規範，如高血壓病患，需注意鹽份的攝取；糖尿病患者仍需持續控制其血糖。
- ☺ 為避免影響免疫抑制劑的吸收，若有腸胃道不適症狀，如持續性腹瀉發生時，應與移植小組管理師聯繫。
- ☺ 術後前三個月，飲食需選擇**有包裝的食品**，**勿生食**；飲水則必須煮沸勿飲地下水或泉水，並注意飲食器皿的清  
潔與衛生。



# 攜手面對肝癌

這一路上，您並不孤單，有著我們一群醫護人員與醫療團隊陪著您，和關心您的家人們一起攜手面對共同努力！！

保護我們的肝臟就要做到

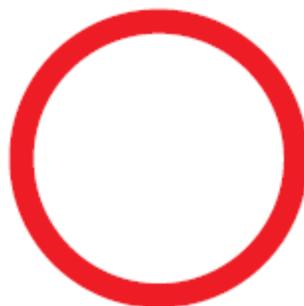
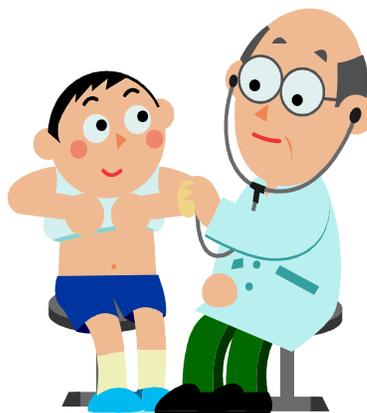
”三不二要”的原則：



三不：不要熬夜  
不要亂吃藥  
不要喝酒



二要：要定期追蹤  
要早期治療



---

請配合您的醫護人員進行治療與追蹤！  
讓我們一同擁有彩色的人生！



如有相關疑問，請您撥打下列專線，  
將有專人為您答覆與諮詢！



電話：(06)2353535-轉4664或4626

傳真：(06)3028116

地址：704台南市勝利路138號 腫瘤中心

網址：<http://140.116.59.48>