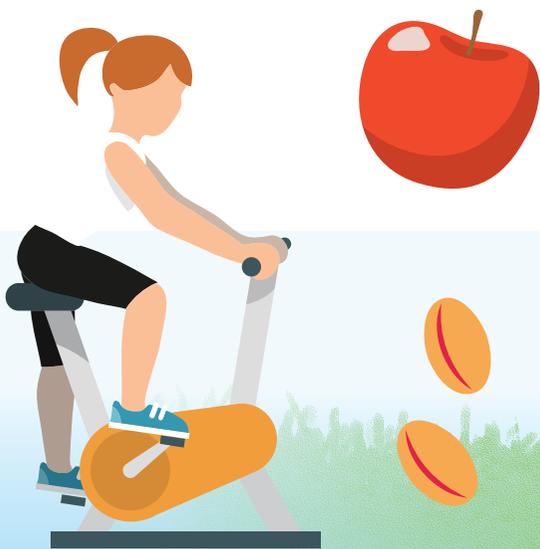


【肝臟疾病的定義】

- 視患者肝臟病變的程度，予以修正飲食中蛋白質、電解質（鈉）及水分需求的飲食。可提供適當的營養，幫助肝功能的穩定，避免肝臟進一步的受損。

【肝臟疾病目的】

- 維持肝病者適當的營養狀態，預防併發症的發生，如：高血糖症、低血糖症、腹水、水腫、肝昏迷、黃疸等現象產生。

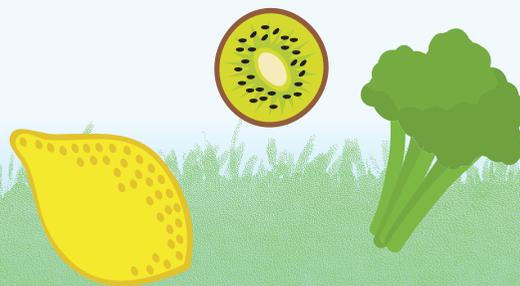


【肝臟疾病適用對象】

- 脂肪肝患者
- 慢性肝炎患者
- 肝硬化患者

【肝臟疾病飲食飲食原則】

- 戒酒及含酒的料理，如燒酒雞、麻油雞、四神湯等。
- 均衡飲食，熱量為30-35大卡/公斤/日，蛋白質每公斤體重1.2克以上，選擇高生物價蛋白質。
- 因肥胖、高脂血症、糖尿病或飲酒導致之脂肪肝患者應減重、控制血脂肪及血糖。



- 肝硬化患者宜少量多餐，增加點心攝取。

- 合併有食道靜脈區張的患者建議軟質或流質飲食，細嚼慢嚥，避免粗糙、堅硬、體積大及油炸、油煎食物。

- 嚴重腹水的患者，建議少量多餐，選用高熱量密度的食物或營養品，減少水分攝取，鈉攝取應低於2000毫克/日，減少使用醃漬品、加工食品，預防水腫發生，如有低血鈉症，建議限制每日液體攝取1-1.5公升/日。



 若肝昏迷，避免含氮量高的食品，如燻雞、香腸、火腿、臘肉、乳酪、洋蔥、花生醬及動物筋皮等食物。

 選擇天然食物，避免含防腐劑、色素、人工香料的加工食品。

 攝取足夠膳食纖維，避免便秘。

 肝昏迷恢復期，沒有水腫、腦性病變等情形，病況穩定時，建議均衡飲食。



【營養師小叮嚀】

 建議規律作息，避免飲酒，適度運動。

 如有進一步的營養需求，建議可照會營養師或至營養諮詢門診，由營養師進行個人化的飲食設計。

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日

肝臟 疾病飲食

