

慢性肝病飲食

➤ 定義

本飲食是一種視病人肝臟病變的程度，而予以修正飲食中蛋白質、鈉及水分的飲食。它可以提供適當的營養，使肝臟的實質細胞再生能力增強，幫助肝功能的恢復，避免肝臟近一步的傷害。

➤ 目的

維持適當的營養狀態，並預防組織異化和各種併發症，如：高血糖症、低血糖症、腹水、水腫、肝昏迷、黃膽、脂肪痢等之產生。

➤ 適用對象

1. 脂肪肝病人
2. 慢性肝炎病人
3. 肝硬化病人

➤ 飲食原則

1. 戒酒。
2. 因肥胖、高脂血症、糖尿病或飲酒導致脂肪肝者應減重、控制血脂肪及血糖。
3. 慢性肝炎治療期和恢復期及穩定期肝硬化患者應採均衡飲食：熱量為每30-35大卡／公斤／天，蛋白質需要量為每公斤體重1-1.2，欲達正氮平衡，或蛋白質熱量營養不良病人，需要每公斤體重1.2公克以上，且主要蛋白質由蛋、豆、魚、肉、奶類供應。
4. 肝硬化病人宜採少量多餐的進食方式，並於睡前食用點心，避免夜間空腹時間太長引發低血糖與體組織異化。
5. 合併有食道靜脈曲張的並應予以軟質或流質飲食，同時必須細嚼慢嚥，避免攝食或於粗糙、堅硬、體積大及油炸、油煎的食物。
6. 嚴重腹水的病人可採用少量多餐的進食方式，並選用高熱量密度的食物或配方，以減少水分的攝取。每天鈉攝取量應低於2000毫克(5克鹽)(見低鹽飲食)，而鹽分較高的鹽漬品、加工食品盡量少用，以預防水腫的發生。如有低血鈉症，則像至每天一體攝取量為1.0-1.5公升。

7. 當病人出現黃膽，因脂肪吸收不良，脹氣、腹瀉（脂肪痢）等症狀，宜將脂肪攝取量限制在每天總熱量的 20-25%，可用中鏈脂肪取代飲食中部分的脂肪。
8. 發生急性肝腦病變昏迷時，應及時診斷並去除病因，積極的藥物治療勝過不當的限制蛋白質，此時不論是靜脈曲張或管灌飲食，蛋白質供應量為每公斤乾體重 0.6-0.8 公克，一旦恢復意識，蛋白質應逐漸恢復為每公斤乾體重 1.0-1.2 公克的均衡飲食。另外，必須免攝取氮含量高的食物，如各式乳酪、酸乳、雞肉、香腸、火腿、洋蔥、馬鈴薯等食物。
9. 攝取足夠纖維質，避免便秘。
10. 肝功能受損的病人，應儘量選擇天然食物，避免一些含防腐劑、色素及人工香料的加工食品。
11. 病人自己應多休息，注意營養，調整自己的生活規律化，讓肝臟細胞不再受到任何傷害及額外的負擔。