



## 肝硬化飲食衛教指導

- 1.肝硬化前期:高熱量、正常蛋白質、脂肪及足夠的維生素。
- 2.肝硬化後期:低蛋白質、低氨、足夠的熱量及維生素。

採低蛋白質飲食，可以減少血氨的產生。應避免攝取氨含量高的食物，如：乳酪、酸乳、雞肉、義大利香腸、火腿、花生醬、馬鈴薯、洋蔥及動物皮等。

- 3.若有肝硬化併發症，則飲食須進一步調整

(1)靜脈曲張：飲食宜清淡、易消化，避免吃刺激性食物；如咖啡、辛辣調味料、粗糙食物等，選擇溫和柔軟的食物，少量多餐增加食物的攝取量。嚴禁食用油炸食品、硬果類及乾果類食品，因這類食物可能刺破食道靜脈，引起上消化道大出血，以致危及生命。

(2)腹水：此時應採取低鈉飲食，鈉每日小於一公克，若有嚴重腹水則鈉的限制應更嚴格，約每日 0.5 公克。若尿量很少，則需限水約一仟至一仟五百毫升左右。烹調低鈉飲食小提示：

酸味：使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄可增加酸味。

糖醋：可增添食物甜酸的風味。

油脂：使用植物油炸或炒加上檸檬片，增添食物的風味。

甘美味：使用香菜、草菇、海帶，增添食物美味。

強烈風味蔬菜：使用蒜、洋蔥。

低鈉調味品：含鈉低的醬油或鹽來代替調味(需按照營養師指示使用)

- 4.肝硬化之飲食照顧，應依不同之階段，提供不同之營養供應，並重視每日營養、適度休息、規律的生活，並保持心情愉快。
- 5.避免喝酒及含有酒精成分的飲料，有吸菸習慣者應戒除。

參考文獻：

吳麗彬、周繡玲 (2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊(七版，462-473 頁)·台北市：華杏。

廖寶彩(2010)·肝硬化病人的飲食調護·中醫肝病醫學雜誌，6(1)，11-14。