

### 三、護肝小叮嚀

- 1.除了注意飲食之外，也需養成良好規律的生活習慣，**避免** **熬夜**及過度勞累，且應**戒酒**、**戒菸**。
- 2.多利用天然食物的鮮味來烹調，也是減少調味料使用的一種方式喔！

#### 自我評量(選擇題)

- ( ) 1. 下列哪一項為產氨量低的食物？  
(A)火腿 (B)爌肉 (C)香腸 (D)豆腐
- ( ) 2. 肝硬化飲食需適量限制鹽份應選擇下列哪種食物較為適當？  
(A)醬瓜 (B)滷豆輪 (C)清炒蔬菜 (D)肉鬆

#### 參考資料：

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠等。膳食療養學實驗(四版)。台北市：台北醫學大學保健營養學系，2016。  
AASLD 美國肝病研究學會 Nutrition Priorities: Diet Recommendations in Liver Cirrhosis, 2019.

制定日期：2000年

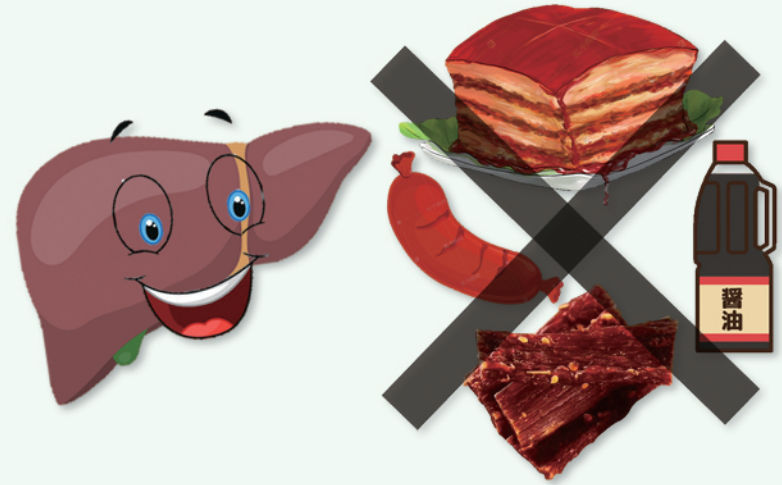
修訂日期：2021年10月(第五版)

編碼：7640-單張-中文-009-05

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	D	C

# 肝硬化飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人

**彰化基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



## 一、肝硬化飲食重點

隨著肝硬化的程度不同，其併發症狀包含有食道靜脈曲張、黃疸、腹水、肝腦病變等。身體肌肉消瘦的狀況也會隨著病程加重而加劇。

飲食中若能充分攝取足夠熱量與適當的蛋白質，並適當限制鹽份攝取，有助患者營養狀況的改善，可減少因營養不良而造成腹水加重。



## 二、肝硬化飲食原則

1. 以均衡飲食為原則，全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂類，皆應均衡攝取。
2. 避免攝取可能含黃麴毒素的食物，如：發霉的米、花生或玉米等。切勿生食，避免腸炎弧菌及創傷弧菌感染！
3. 胃口不好，宜採少量多餐，特別睡前點心極為重要！如：1片吐司或1杯牛奶或1份水果，可避免夜間空腹時間太長而發生低血糖，及減少肝臟負擔。
4. 肝硬化患者不需嚴格限制蛋白質，反而要有適當的蛋白質，避免因營養不良造成腹水更嚴重。除反覆性肝昏迷或腎臟功能異常者，才需稍作限制。

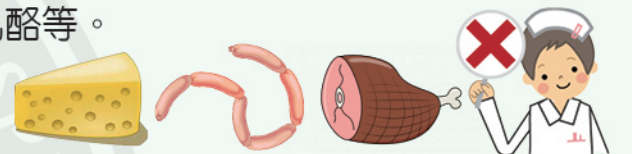
## 避免肝腦病變

1. 避免便秘，增加纖維質攝取，天天五蔬果（3份蔬菜+2份水果）！

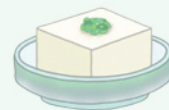
註：1份蔬菜=半碗熟青菜，1份水果=1個網球大=切塊裝碗約八分滿



2. 避免產氨高食物，如筋皮類（肥肉、燻肉）、香腸、火腿、花生醬、臘肉、乳酪等。



3. 植物性蛋白質含較高支鏈胺基酸，以豆製品取代部分肉類，建議可佔每日蛋白質攝取量之1/2至1/3，有助於肝昏迷改善。



## 避免食道靜脈曲張出血風險

1. 避免過於粗糙、堅硬及油煎炸的食物，可選擇如：嫩而纖維低的葉菜類及瓜果類、嫩而無筋的瘦肉且勿烹調過久。
2. 細嚼慢嚥，採軟質飲食或流質飲食。
3. 避免辛辣、刺激性食物。



## 腹水發生時

1. 適量限制鹽分攝取，避免加工及醃漬品。
2. 建議少量多餐，選擇高密度熱量食物或配方，以達熱量需求。
3. 注意水分的攝入與排出是否平衡



濃縮配方