

肝硬化病患飲食原則

飲食目標：(1) 提供足夠的營養 (2) 改善營養缺乏的情形
(3) 促進組織修補 (4) 預防蛋白質分解

飲食原則：

一般肝硬化病人

1. 對於病情穩定，沒有水腫，腦性病變情形的病人，應給與適量之蛋白質及熱量的均衡飲食。
2. 綜合維他命的補充需遵循醫師的指示
3. 酒類絕對禁止。
4. 因肝硬化的膽汁分泌減少，影響脂肪消化，故應避免油炸等高油脂食物。

合併食道靜脈曲張

1. 注意細嚼慢嚥，並避免攝取過於粗硬之纖維、堅硬及油炸、辛辣等刺激性食物。宜選擇溫和及質地柔軟的食物。
2. 以少量多餐的方式進食。

合併腹水

1. 採取限鈉飲食。
2. 視尿量決定是否限水

合併肝腦病變（肝昏迷）

1. 對常有肝昏迷傾向之病患（出現意識混亂、冷漠、行為異常、昏睡等現象），需提供足夠的熱量避免組織分解及低血糖的發生，並給予低蛋白飲食，待情況穩定時再恢復蛋白質之攝取。
2. 植物性蛋白質（例如：豆類製品）有利於改善肝昏迷之情形，可適量食用。
3. 植物性食物提供較多之膳食纖維質，可減低腸中有害菌的滋生而避免產生過量之氨。
4. 避免含『氨』量高的食物，例如：各式乳酪、火腿、花生醬、香腸、臘肉及筋皮類（例如：豬腳）等食物。
5. 適量攝取低蛋白點心，以免夜間空腹時間太長，而引起血糖過低的現象。

