

## 肝硬化及肝昏迷飲食

### 一、肝病飲食定義

本飲食為評估患者肝臟病變的程度，予以調整飲食中的蛋白質、鈉及水分。

### 二、肝病飲食目的

提供適當的營養，預防組織異化和各種併發症，如低血糖、高氮血症等，以預防或減輕肝昏迷的現象。

### 三、適用對象

急慢性肝炎

肝硬化

肝昏迷

### 四、肝病飲食原則

1. 肝病病人於穩定期並不需特別限制，以均衡攝取六大類食物為原則，盡量以新鮮、天然食材為主，避免加工、醃漬食品等。絕對禁止酒精及其他來路不明的藥品。

#### 2. 急性肝炎飲食原則

遵循醫囑，維持適當的營養狀態。急性肝炎病人常伴隨食慾不振、噁心、嘔吐現象，其飲食建議如下：

##### (1) 少量多餐

三正餐外，兩餐之間補充高熱量高蛋白營養品、果汁、鮮奶、蜂蜜水、豆漿、布丁、豆花等以增加熱量攝取。

- ##### (2) 烹調料理善用蔥、薑、蒜、八角、檸檬等天然調味料以增加食物風味。用餐前可食用少許開胃食物，如涼拌菜、酸梅汁、洛神茶等，以促進病人食。

(3) 正餐以固體食物為主，避免湯湯水水造成早飽情形，而液體食物可於兩餐之間攝取。

(4) 避免太過油膩的食物、避免冷熱食物一起食用易刺激噁心嘔吐感。

### 3. 肝硬化飲食原則

請參考急性肝炎飲食原則，建議以少量多餐方式進食，並於睡前食用適量點心，以預防半夜低血糖。

※如肝硬化合併其他問題其飲食原則如下：

#### (1) 合併食道靜脈曲張

應選擇軟質、流質飲食，如稀飯、鹹粥、蒸蛋、豆腐等。進食時應細嚼慢嚥，避免粗糙、堅硬、大塊及油炸、油煎的食物，如堅果、餅乾、菜梗、炸雞、煎魚等。

#### (2) 合併水腫或腹水

合併腹水易有食慾不振或早飽現象，建議少量多餐，並多選擇體積小、熱量營養成分高的食物，如濃縮配方營養品。避免高鈉食品，如罐頭、醃漬食品及過多的調味料。

#### (3) 合併肝性腦病變昏迷

有肝昏迷傾向者，應減少豆魚蛋肉類的攝取，其攝取量約為平日的 1/2。植物性蛋白質有利於改善肝昏迷情形，故可多選用豆腐、豆干、豆包等黃豆製品。

\*深度昏迷者，應停止供應蛋白質，一般會依照醫囑指示採鼻胃管灌食，配方以醣類、脂質為主要熱量來源，一旦恢復意識，蛋白質攝取量再逐步增加至需求。

\*應避免產氮量高的食物，如香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬、筋皮類、馬鈴薯、洋蔥等。

\*蔬果的膳食纖維可預防便秘，並減低腸內有害菌產生過量的氮，但如合併有食道靜脈曲張，須留意蔬果的質地以軟質為主，如煮軟爛的蔬菜、木瓜、香蕉等。

#### 4. 營養品介紹(可詢問營養師)

品名	三多低蛋白	胺命 1 號
商品圖	 <p>800 克/罐</p>	 <p>231 大卡/包</p>
食用方式	10 匙/250 卡 每日 2 杯（當點心食用）	1-2 包/天 （當點心食用）
適應症	1. 須限制蛋白質、鈉、鉀患者，如肝昏迷。 2. 腎衰竭患者。 3. 尿毒症。	1. 肝性腦病變。 2. 肝硬化。 3. 肝炎。 4. 肝癌。
特色介紹	蛋白質利用率高。 含有水溶性膳食纖維。 沖泡方便、香濃可口。 粉狀配方，可依照限水程度調整沖泡水量。	高單位支鏈胺基酸，有效改善昏迷。 使用水解乳清蛋白，有效被人體利用。 提升血清白蛋白，改善營養不良情形。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....  
護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：肝硬化及肝昏迷飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：\_\_\_\_\_

衛教成效評核：☐完全接受    ☐部分接受，再次衛教    ☐有待再次衛教

衛教者簽名：\_\_\_\_\_

中華民國：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日