

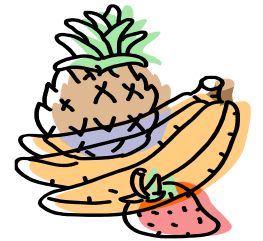
肝炎飲食



花蓮慈濟醫院
關心您

● 適用對象

1. 脂肪肝
2. 急/慢性肝炎
3. 肝硬化



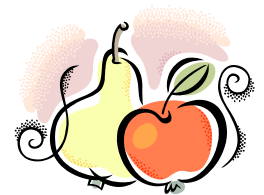
急性肝炎

● 飲食目的

維持適當的營養狀態，並預防肌肉及內臟器官分解和各種合併症發生，如：高血糖症、低血糖症、腹水、水腫、肝昏迷、黃疸、脂肪痢等之產生。

● 飲食治療原則

1. 戒酒。
2. 少量多餐。
3. 飲食中的蛋白質比率至少應佔一半以上為高生理價的蛋白質，如：葷食者可食用：蛋、牛奶、肉類、家禽類等，其餘的植物性蛋白質可選用黃豆及其製品供應。



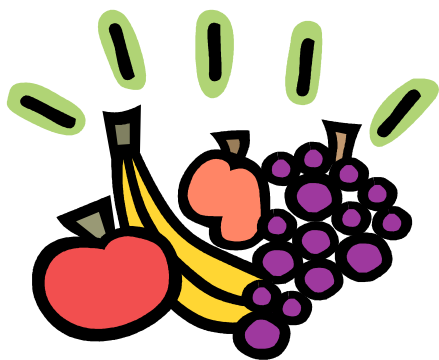
4. 黃疸：

若因脂肪吸收不良，有脹氣、餐後不適和腹瀉等脂肪痢症狀，可採低油飲食。

5. 避免採用加工過的食物，如：速食麵、魚乾、醬菜，尤其是經發酵處理的食品，如：臭豆腐、花生醬、豆腐乳等，可多食用新鮮、自然的食品。

6. 避免食用過多的強烈香辛料，如：辣椒、芥末、辣椒醬、咖哩粉等。

7. 攝取含纖維質多的食品，如蔬菜、水果、全穀類、未加工的豆類，可使排便順暢。



慢性肝炎. 脂肪肝. 肝硬化

● 飲食目的

1. 供給足夠熱量、營養素與維生素，改善營養缺乏的情形。
2. 促進身體肌肉及內臟器官的修補，預防肌肉及內臟器官分解。

● 飲食治療原則



1. 戒酒。
2. 維持理想體重，控制血脂、血糖。
3. 慢性肝炎及穩定期
肝硬化者應採均衡飲食。蛋白質需要量為每公斤體重1-1.2公克，如：60公斤的成年人，每天應攝取60-72公克的蛋白質。
4. 肝硬化病患：少量多餐。睡前食用點心，避免夜間空腹時間太長引起低血糖。
5. 合併有食道靜脈曲張的病患：予以軟質、流質飲食。

同時必需注意細嚼慢嚥，避免攝食過於粗糙、堅硬、大塊及油炸、油煎的食物。

6. 嚴重腹水病患：

- (1) 少量多餐。
- (2) 減少水份的攝取。
- (3) 限制鹽份攝取：每天5公克的鹽。

7. 黃疸：若因脂肪吸收不良，脹氣、餐後不適和腹瀉等脂肪痢症狀，可採低油飲食。

8. 攝取含纖維質多的食品，如蔬菜、水果、全穀類、未加工的豆類，可使排便順暢。

9. 可選用黃豆及其製品，有利於改善肝昏迷，可適量食用。

如果您有任何營養問題請至：
營養諮詢室

TEL: 03-8561825 轉 13088 或
13089 花蓮慈濟醫院 營養科



肝炎飲食

姓名： 日期：

1. () 飲食均衡，少量多餐，
可恢復肝機能。
2. () 多吃蔬菜水果，可促進
排便。
3. () 有腹水時，應減少鹽巴
及醃製品的攝取。
4. () 食道靜脈曲張，要吃軟
質或流質的食物為佳。
5. () 應避免食用過多強烈香
辛料的調味料。