

肝臟疾病飲食

撰文／賴冠菁 國泰綜合醫院新竹分院營養師
 審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組組長

常會在電視廣告上聽到：“肝那好，人生就是彩色ㄟ，肝那不好，人生就是黑白ㄟ”，顧名思義知道肝臟對我們人體健康有多重要。

肝臟是人體最大的器官，具有代謝、分解與儲存各種營養素、製造體內重要物質、解毒及其他功能。若常常覺得自己疲倦不堪時，這可能是肝臟出現問題的訊號，這時需到醫療院所檢查一下肝功能，並配合適度的飲食調整，促進肝細胞的復原，避免肝臟繼續惡化下去。

肝臟疾病的致病原因

(一)肝炎

肝炎是由於病毒傳染、攝取有毒藥物或過量酒精等原因，導致肝臟發炎，造成肝細胞損壞，若發炎肝臟組織過多，會影響正常的肝功能。不同的感染途徑，導致形成不同的肝炎。

A型肝炎：又稱傳染性肝炎或流行性肝炎，

主要因攝取受A型肝炎病毒感染的食物、水或其他污物而引起的。

B型肝炎：主要是因為輸血或注射時，空針或針頭消毒不完全而受B型肝炎病毒感染所致。

C型肝炎：因為輸

血過程中，針頭或血液感染到肝炎病毒所致。

(二)肝硬化

肝硬化是因為飲食習慣不良、酗酒、不當攝取藥物或化學毒物、病毒感染及膽汁鬱積等原因，導致肝臟細胞纖維化、壞死所致。

肝硬化分為營養性及酗酒性肝硬化，營養性肝硬化是因為缺乏某些營養素，造成肝細胞纖維化所致，酗酒性肝硬化是因過量飲酒，導致肝細胞纖維化、壞死。

(三)肝昏迷

當患者肝功能受損嚴重時，特別是有進行性肝硬化的患者，其臨床表徵包括：意識混亂、冷漠、行為異常、智力退化、四肢不協調及四肢伸展時顫動、昏睡等…。

其可能原因有二：

1.正常的肝臟可將血液中的氨轉變成尿素排出體外，當肝臟發生病變時，會減低將氨轉變為尿素能力，而蛋白質的代謝產物或腸道細菌作用產生的氨，循環於血液中，造成高血氨症，高量的氨進入腦中造成肝昏迷。

2.血液中芳香族胺基酸濃度升高，支鏈胺基酸下降，而使芳香族胺基酸通過血腦屏障增多，導致病患意識能力改變，造成肝昏迷的症狀發生。

(四)脂肪肝

可能由於肝臟內脂肪製造太多、分解太少或運送到肝臟的脂肪太多等因素，造成肝臟內脂肪量堆積過多，尤其是中性脂肪，而引起肝功能的衰退。最常見的原因有：肥胖、糖尿病、飲酒過量、飲食中肉類或精緻糖類攝取過量等…。

肝臟疾病的一般飲食注意事項

不論任何症狀的肝臟疾病，其主要飲食原則著重於提供足夠的營養素供給肝臟細胞的再生



瘦肉、黃豆製品、奶類及蛋類都是優質的蛋白質來源

能力，促進肝細胞能力恢復。飲食種類是供應足量蛋白質及醣類的高熱量飲食，當然不同的症狀、併發症時，需要調整營養素的供應量與質。

(一)為提供肝細胞的再生能力及維持體力，熱量需達30-35大卡/公斤。

1.蛋白質建議攝取量為1公克/公斤，瘦肉、黃豆製品、奶類及蛋類都是優質的蛋白質來源。

2.醣類為提供熱量主要的營養素，也是促使蛋白質做為肝臟組織再生的原料。

3.足夠的脂肪，雖可增加食物的美味及飽足感，但過量的脂肪，會囤積於肝臟內，造成脂肪肝，故油脂攝取不宜過量。

(二)食物的選擇：

1.多選用新鮮、天然的食物，避免食用含添加防腐劑、色素及人工香料的加工食品，如：香腸、臘肉、飲料、罐頭食品等…。

2.避免食用過多的刺激性辛香料，如：辣椒、胡椒、咖哩、芥末等…

3.避免油煎、油炸等油膩的食物。

4.每天選用3碟青菜及2種水果，補充足夠的維生素及纖維質。

5.適度補充水溶性維生素（維生素B群及維生素C）；維生素B群的食物來源有：瘦肉類、糙米飯、五穀飯、深綠色蔬菜等，維生素C的食物來源有：柳丁、葡萄柚、奇異果、芭樂等。

(三)飲酒容易造成營養不良的現象，且具有肝毒性，肝硬化患者禁止酒精的攝取。

(四)進食方法：以少量多餐的方式進食，適量的攝取些點心(如：粉圓湯、藕粉羹、土司、果凍等)，增加熱量及避免夜間空腹過久造成低血糖現象。

各種不同症狀時的飲食注意事項

當肝炎急性發作時

初期可能會有食慾不振、噁心、嘔吐等症狀，無法由口攝取足夠的營養素，必要時經由靜脈注射，供給水分、葡萄糖、電解質及各種維生素，維持身體所需，或選用管灌、流質、半流質飲食。若症狀逐漸減緩，以少量多餐、營養均衡的方式，供應充足蛋白質、醣類及高



多選用新鮮、天然的食物

熱量的飲食。

當胃口不佳時

1.採用流質飲食，如：牛奶、果汁、米湯等…，漸進改為半流質飲食，如：綜合鹹粥、山藥絞肉粥等…，慢慢進展到少量多餐的均衡飲食。

2.宜選擇熱量高體積小的食物，如：商業配方奶粉，碎肉粥、肉餅等，維持適當的營養素需要量。

當脂肪吸收不良(脂瀉)時

可選用添加中鏈脂肪酸(MCT oil)的商業配方，改善油脂的消化吸收。

當腹水或水腫時

1.攝取足夠的蛋白質及熱量，維持血漿白蛋白含量。

2.限制鈉及水分的攝取。

鈉建議攝取量約每日500~1500毫克，(約鹽1~4公克=1.5湯匙醬油=3湯匙番茄醬)

水分方面：注意每日水分的攝取及排出是否平衡，宜選用水分含量少、濃縮固體食物，

首烏鯉魚湯 (4人份)

材 料：活鯉魚1尾（約300克）、何首烏10克、薑片及鹽適量。

作 法：1.將何首烏加2杯水熬煮成1杯後。
2.鍋中放入4碗水煮沸，再加入鯉魚，煮沸後小火燜煮至熟。
3.最後在加入何首烏汁即完成。

功 效：何首烏具有補肝腎之作用又能補精血不足，鯉魚具有健脾益腎利水之功效，是一道簡易烹煮的藥膳佳餚。

營養素分析：蛋白質49公克、脂肪31公克、醣類1公克、熱量475大卡。

枸杞燜豆腐 (4人份)

材 料：枸杞2湯匙、盒裝豆腐1盒、醬油及蔥花適量。

作 法：1.將盒裝豆腐對切再對切，切成四塊。
2.取2碗水加入枸杞、醬油及蔥花，煮沸後，加入豆腐，轉小火燜至熟。

功 效：枸杞具有明目養肝的作用，而豆腐是屬於含支鏈胺基酸豐富的植物性蛋白質，有助於改善肝昏迷之症狀。

營養素分析：蛋白質21公克、脂肪10公克、醣類15公克、熱量234大卡。

菊花紅棗茶 (4人份)

材 料：菊花3錢、紅棗3錢。

作 法：將紅棗切十字，連同菊花至4碗水中，煮沸後轉小火煮15分鐘。

功 效：清肝明目，消除疲勞。

營養素分析：醣類15公克、熱量60大卡。

如：商業配方限水牛奶，白飯比稀飯好，乾麵比湯麵好。

當出現食道靜脈曲張或各種消化道出血症狀時

- 1.應選擇質地柔軟或流質飲食，且要細嚼慢嚥。
- 2.減少含粗纖維高的食物，如：菜梗、糙米飯等。
- 3.避免粗糙、堅硬、油炸、油煎的食物，如：堅果類、炸雞塊等…。

當肝昏迷症狀發生時

1.昏迷程度不同，蛋白質建議攝取量自然不同。當昏迷程度嚴重時，暫時停止蛋白質的攝取，隨著症狀減輕，慢慢增加蛋白質的攝取量，到意識完全清醒，蛋白質攝取量達每公斤體重1公克。

清醒時期：蛋白質攝取量每公斤體重0.5~0.7公克，食用1星期後，意識仍清醒，逐漸增加蛋白

質量到每公斤體重1公克。

輕中度昏迷：蛋白質攝取量約每天20~30公克，每餐攝取1份蛋豆魚肉類，如：1兩瘦肉或魚肉=1粒蛋=1塊豆腐，待神智改善後再漸進增加蛋白質。要攝取適量的主食、蔬菜及水果類。

深度昏迷：暫時停止蛋白質攝取，熱量來源改由醣類及脂肪提供，如：蔬菜、水果、白米飯、麵條等。脂肪類食物不宜過量，避免發生吸收不良的情形。

2.蛋白質來源：建議增加植物性蛋白質的攝取，如：豆腐、豆乾、未炸豆皮等，提高血液支鏈胺基酸濃度，改善肝昏迷之情形。

3.多攝取膳食纖維質，減少腸內有害細菌之滋生，避免產生過量的氨，助於便秘的預防。但若病患合併有食道靜脈曲張或消化道出血的症狀時，不宜攝取過量的粗纖維(如：菜梗、糙米)，建議食用適量的水溶性纖維質(如：仙草、愛玉、洋菜凍等)。

4.限制蛋白質攝取量時，可攝取低氮澱粉類及適量的油脂，以維持適當的熱量來源，如：太白粉煎蔥餅、玉米濃湯、蔬菜冬粉湯、西谷米、涼拌粉皮、藕粉羹、珍珠粉圓湯等…。

5.避免食用產氨量高的食物，如：香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬及筋皮類食物等。
當有脂肪肝時

1.減重是治療脂肪肝的首要工作，體重過重的患者，需控制每日攝取的總熱量。

2.避免攝取過量的油脂及脂肪含量高的食物，如：堅果類、炸料、油煎食品等…。

3.適度的攝取蛋白質食物，1天建議食用5份蛋豆魚肉類(1份的份量=1兩瘦肉=1兩魚肉=1塊田字型豆腐=1粒蛋=2塊豆乾)。

4.儘可能選擇多醣類食物(如：五穀飯、青菜、地瓜等…)，而少吃精緻糖類的食物(如：蛋糕、含糖飲料、巧克力、水果罐頭、夾心餅乾等…)。另外，水果含有豐富的果糖，不宜攝取過量。

5.適度的運動，有助於減重、促進新陳代謝、及助於燃燒體脂肪等。

圖