慢性肝病飲食

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第7次修訂
115.11第8次修訂

● 目的

視病人肝臟病變的程度，來修正飲食中蛋白質、鈉及水分並提供適當的營養。

● 一般原則

1. 慢性肝炎治療期和恢復期及穩定期肝硬化應採均衡飲食。
2. 肝硬化病人宜採用少量多餐的進餐方式，並於睡前食用適量的點心，以避免夜間空腹時間太長，預防低血糖的發生和體組織異化。
3. 若合併有食道靜脈曲張的病人，應給予軟質、流質飲食，同時必須注意細嚼慢嚥，避免攝食過多粗糙、堅硬、大塊及油炸、油煎的食物。
4. 嚴重腹水病人可採少量多餐的進食方式，並選用高熱量密度的食物或配方，以減少水分的攝取。
5. 應戒酒。咖啡、紅茶、綠茶可適量飲用。
6. 因肥胖、高脂血症、糖尿病或飲酒導致脂肪肝者應減重、控制血脂肪、血糖。
7. 植物性蛋白質有利於改善肝昏迷，可適量食用。
8. 產生氨量高的食物應避免食用，例如：香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬及筋皮類的食物。
9. 攝取足夠的纖維質，避免發生便秘。