

肝硬化飲食原則

一、何謂肝硬化

當肝臟受到感染或有害物質影響，肝細胞會逐漸發生壞死及纖維化，使得肝臟正常血流受改變，以及肝臟合成、代謝及解毒等功能降低，以致無法維持肝臟正常功能而造成肝疾病。

二、症狀

肝硬化初期症狀**不明顯**，肝硬化嚴重者可能出現如下症狀：

黃疸、腹水、吐血、肝腦病變。

三、肝硬化飲食建議

1、肝硬化前期

高蛋白飲食



圖引自:<https://lurl.cc/RresPb>

高蛋白質飲食增加魚、肉、蛋、牛奶等。

2、肝硬化後期

- ✓ 採**低蛋白質**飲食，以減少**氨(阿摩尼亞)**的產生。如：乳酪、酸乳、雞肉、義大利香腸、火腿、花生醬、馬鈴薯、洋蔥及內臟等應**少吃**。
- 3、併有**食道靜脈曲張**者，需細嚼慢嚥，選擇溫和軟質食物，勿食用粗糙堅硬的食物，以免對食道造成傷害。
- 4、出現肝昏迷症狀時，需立即降低蛋白質的攝取，避免食用含**氨(阿摩尼亞)**量高的食物：如各式乳酪、酸乳、雞肉、香腸、火腿、馬鈴薯、洋蔥等。
- 5、併有腹水，需依醫囑限制鹽分的攝取。

護肝小叮嚀



- 1.肝硬化患者不須嚴格限制蛋白質反而要有適當的蛋白質避免因營養不良造成腹水更嚴重。
- 2.除反覆性肝昏迷或腎功能差才需稍作限制蛋白質。

圖引自 <https://www.scbao.com/sc/2177439.html>