

慢性肝炎飲食原則

一、飲食原則：

1. 攝取足夠熱量，為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。
2. 食慾不振，建議少量多餐，可選擇流質質地濃縮的食物，如高熱量高蛋白的商業配方。
3. 建議選用高生理價的蛋白質為主，如黃豆及黃豆製品、海鮮、雞蛋、肉類、牛奶。
4. 多攝取新鮮天然的食物，避免食用油煎、油炸、油膩食物、加工食品及醃漬品，如罐頭製品、香腸、臘肉、泡麵。
5. 避免食用經發酵處理(如酒釀、豆腐乳、臭豆腐等)及發霉的食物。
6. 食物須充分加熱，避免生食與路邊攤販等不潔的食物。

二、注意事項：

1. 遵守醫生的指示，勿亂服來路不明藥物、偏方、保健食品，以免增加肝臟的負擔。
2. 充分休息，避免過度勞累。
3. 避免喝酒、抽煙。
4. 定期接受檢查。
5. 避免和他人共用餐具，採取分食方法，如「公筷母匙」。