

肝硬化合併腹水飲食原則

一、飲食原則：

1. 適當修正飲食中蛋白質、鈉及水分，來控制病情惡化以及預防肝硬化併有腹水、食道靜脈曲張的發生。
2. 病況穩定、沒有水腫、肝腦病變情形的病人，可給予適量的熱量及蛋白質之均衡飲食。

二、均衡營養，每天攝取六大類食物：

1. 六大類食物包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂與堅果種子類。
2. 食物以天然食物為主，避免食用發霉及過期食品。

三、若水腫或腹水情形嚴重

1. 應採取低鹽飲食，避免食用罐頭、醃漬品及加工品，限制水分及鈉的攝取量。
2. 以固態食物為主，避免過多的液體食物。
3. 烹調可利用天然辛香料入菜，增加食物香氣。

四、如有脂肪瀉的情形

1. 應減少高油脂與油炸及油煎的食物，如香腸、五花肉、蹄膀、肉汁、炸雞、蔥油餅等。
2. 需監測電解質濃度。

五、若有食道靜脈曲張

1. 應減少刺激性的食品，如咖啡、辛辣調味料。
2. 選擇柔軟溫和的食品，細嚼慢嚥，對於粗糙、堅硬、大塊的食物應避免。

六、禁酒、戒菸、戒檳榔

因酒精會增加肝臟的負擔，菸酒、檳榔會使肝硬化病情加速惡化，也會增加罹患肝癌的機會。

七、不隨便服用偏方

所謂的「補肝」草藥偏方，極有可能會愈補愈加重病情。

八、食慾不振時

少量多餐，以高熱量密度的食品為主，例如：濃湯、商業配方等。

九、避免便秘

1. 肝硬化病人常有痔瘡的問題，應養成天天排便，減少痔瘡的發生。
2. 植物性食物，例如蔬菜、水果、全穀類等提供較多膳食纖維，可預防便秘，並減低腸內有害菌之滋生而產生過量的氨，進而引起肝昏迷與增加食道出血的機會。
3. 觀察糞便顏色，若變黑如瀝青般，可能是食道靜脈曲張破裂出血，應盡快就醫。