

肝病患者的飲食須知

一、一般肝炎帶原者—採正常飲食、遠離菸酒、多吃蔬果。

如果是健康帶原者(雖有B型或C型肝炎，但超音波及肝功能檢查皆正常)、慢性肝炎患者或是早期肝硬化的患者，在飲食上並不需要特別限制，只要飲食均衡，採新鮮、清淡、自然的飲食，少吃刺激辛辣、添加過多人工香料及醃漬或燻烤的食物即可。

二、急性肝炎患者—採高蛋白、高熱量、適當脂肪。

為了使肝臟組織修復，此時患者應攝取比平常多1.5~2倍的蛋白質(如蛋、肉類、牛奶)和熱量，避免攝取過多動物性油脂及膽固醇，例如:肥肉、內臟，多吃水果和新鮮果汁以增加維生素攝取。

三、肝硬化伴有下肢水腫或腹水的病人—應限制鹽分的攝取。

一般肝硬化的患者不需要特別限制鹽分，但若有下肢水腫或腹水應採取低鈉飲食，以免加重水腫及腹水的情形。飲食的原則：限制鹽分、多食用均衡、新鮮的食物及足夠的營養，避免醃漬加工過的食物。

四、食道靜脈瘤或消化道出血的人—應採軟質易消化的食物。

為了避免食道靜脈瘤破裂或消化道再次出血，飲食應採用軟質易消化的食物，以避免再度刺激。飲食原則：多蒸煮，少煎炸，利用烹調方式來軟化食物。健康帶原者或情況輕微的肝炎病人並不需要特別的飲食控制，只有肝炎發作或情況較嚴重的病人需要特別控制飲食。

五、保肝十大守則：

1. 請保護您的肝臟，除了規律生活、避免熬夜、充分休息及睡眠外，請勿酗酒及抽煙。
2. 請勿亂服偏方。
3. 注意均衡的飲食，避免不新鮮或發霉的食物。
4. 多蔬菜水果，少吃油膩的食物。
5. 避免不必要的輸血、打針，穿耳洞、刺青、紋眉宜小心避免感染，不要共用針頭、針筒、牙刷及刮鬍刀。



6. 不要注射毒品與嫖妓。
7. 注重均衡飲食及飲水的衛生。
8. 定時接種肝炎疫苗。
9. 注意並定期接受追蹤檢查。
10. 保持輕鬆的心情，並每日做適量的運動。

