



## 肝硬化合併腹水飲食原則

藉由適當修正飲食中蛋白質、鈉及水分，來控制肝硬化惡化、以及幫助肝硬化併有腹水、食道靜脈曲張患者的飲食。

### 一般原則

- 對於病況穩定、沒有水腫、肝腦病變情形的病人，可給予適量的蛋白質及熱量的均衡飲食。但若處於肝功能不理想時期或營養不良者，應增加熱量的攝取。
- 均衡營養：均衡飲食，多食用天然食物、避免發霉食品。
- 若水腫或腹水情形嚴重，應採取低鹽飲食，限制鈉的攝取量，每日食鹽 1~ 4 克為宜，並且多攝食濃縮之固態食物，注意水分的攝入與排出是否平衡。
- 當服用利尿劑時，應注意血鉀及血鈉的濃度，若血鉀低於 3.5 (毫當量/公升) 時，應多攝取高鉀食物並搭配其他飲食。
- 病人如有脂瀉的情形，應減少油炸及油煎的食物 (例如：香腸、炸薯條等)，並配合食用含中鏈脂肪酸的配方。
- 若有食道靜脈曲張的人，應減少刺激性的食品 (如咖啡、辛辣調味料)，避免粗糙、堅硬、大塊的食物，選擇柔軟溫和的食品，細嚼慢嚥，少量多餐。
- 禁酒、戒菸、戒檳榔：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。
- 不隨便服用偏方：所謂的「補肝」極品或草藥偏方，極有可能會愈補愈加重病情。
- 食慾不振時，可少量多餐、給予高營養的食品 (如：果汁、布丁、玉米濃湯等)，儘可能符合患者的口味與身體營養的需求。
- 養成天天排便的習慣：養成天天排便，以減少痔瘡的發生。糞便積存在腸子容易產生「氨氣」，若沒有天天排便，一旦有毒物質跑到大腦，就會引起肝昏迷；此外，便秘會增加食道出血的機會，故觀察糞便顏色，若變黑如瀝青般，有可能是食道靜脈曲張破裂出血，盡快就醫。

