

## 肝病飲食指導

### 一、定義：

保健肝臟飲食，是盡量避免攝取可能對肝臟有不利影響的食物，透過均衡飲食，可以從各類食物中獲取不同營養素，有助於促進肝臟的正常代謝。

### 二、保健肝臟飲食原則：

#### 1、均衡營養，攝取各類新鮮食物：

每日攝取各類新鮮食物，著重天然食物避免食用加工品，部分加工品添加化學物質，會在體內產生毒素，加重肝臟負擔。

#### 2、維持理想體重，過多的熱量攝取，會增加肝臟脂肪的囤積，造成肝功能失調。

#### 3、過期發霉的食物會產生黃麴毒素，在體內對肝臟造成傷害，農作物中像是花生製品、穀物(玉米、稻米、高粱、小麥)都容易受到汙染，而在一些發酵加工的豆製品若處理不當，如：豆瓣醬、豆腐乳、豆鼓、臭豆腐等，也容易含有黃麴毒素。

#### 4、均衡飲食以主食類為主，多攝取蔬菜和水果。

#### 5、飲食口味清淡，減少過度辛辣食物之攝取。

#### 6、降低高脂食物及精緻醣類食物之攝取：

飲食中特別要少吃含動物性脂肪的食物，且過多的糖分会轉變為脂肪，儲存於肝臟中形成脂肪肝。

#### 7、每日攝取適量蛋白質：

蛋白質會促進受損肝細胞的修復及再生選擇，肝病患者每日要進食足量的蛋白質，以重質又適量為原則，可選擇優質性蛋白質，如：豆腐、牛肉、瘦豬肉、雞肉等。

#### 8、不抽菸、不喝酒：

酒精會破壞肝臟細胞，長期酗酒能會造成肝臟纖維化，進一步形成肝硬化及肝癌。

個案/家屬簽名：\_\_\_\_\_ 衛教人員：\_\_\_\_\_ 衛教日期：\_\_\_\_\_