



郭綜合醫院 肝硬化飲食注意事項

一、無急性肝腦病變的適量蛋白質食物攝取

1.可採適量蛋白飲食，以促進肝實質細胞脂再生能力。

2.適量蛋白質飲食之種類

奶類：鮮奶。

蛋類：雞蛋、鴨蛋。

肉類：瘦肉、雞肉、魚肉。

豆類：豆腐、豆干、豆皮、豆漿、黃豆。

二、有肝性腦病變的限制蛋白質食物攝取

1.出現表情茫然、記憶突然變差、語無倫次、嗜睡、步態不穩反應遲鈍等情形。

2.低蛋白飲食之種類

蔬菜：青菜、香菇、黃瓜。

五穀類麵條、吐司、米飯。

水果：番茄、香蕉、柑橘。

油脂：沙拉油、植物油。

澱粉：涼粉皮、水晶餃、太白粉、玉米粉、冬粉。

三、腹水、水腫時應調整鹽分

1.每日限攝取食鹽 1-3 公克，嚴重腹水更嚴格限制每日 0.5 公克。

2.避免食用高鹽食物：油麵、麵線、甜鹹蜜餞及餅乾、紫菜、海帶、罐頭食品、醃製品。

3.每日限水 1000 至 1500 毫升。

4.若合併食道靜脈曲張，宜採軟、流質飲食。

四、日常生活注意事項

1.避免喝酒及含酒精的飲料。

2.盡量選擇天然食物，避免含防腐劑、色素及人工香料的加工食品。

3.有食道靜脈曲張時，選擇溫和柔軟的食物，少量多餐，避免吃刺激食物性；如咖啡、辛辣調味料。

4.勿過度疲累，適當的休息，保持心情愉快。

5.遵照醫師指示服藥，勿亂服成藥增加肝臟負擔。

6.使用軟毛牙刷，注意口腔衛生。

請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。