

# 肝癌飲食原則

## 定義

本飲食是為配合肝癌病人病情及營養需求的一種飲食。

## 營養治療目標

提供適當營養，以維持病人生活品質。

## 飲食原則

1. 攝取足夠營養，以高蛋白、低脂肪飲食為原則。
2. 治療當中須攝取充足的蛋白質以利組織修補及再生（每公斤體重1.2~1.3克蛋白質）並給予適當的脂質（可控制在總熱量的30%以下：如有脂肪瀉或有油脂吸收障礙的問題，可考慮使用中鏈脂肪來改善），提供充足的醣類，以供熱量代謝利用。
3. 肝臟功能變差影響身體能量利用，較易疲累、影響食慾，甚至後期有腹水生成等症狀。

### 常見症狀之飲食原則：

#### ・消化不良

肝臟分泌膽汁功能降低，影響食物脂肪消化吸收，若未限制脂肪攝取，可能會加重肝臟負擔及消化不良情形，因此飲食中應減少油脂的攝取（參考低油飲食單張）。

#### ・水腫或腹水

肝臟功能不足，容易導致鹽分及水份積留體內。飲食宜採用低鹽（低鈉）飲食，避免含鈉量高的食物。如：醃漬、煙燻、罐頭類或醃製等加工食品並減少調味料、肉汁的使用（參考低鹽飲食單張）。

#### ・消化道出血

隨著病情發展，病人可能有消化道出血等症狀，可多食用與造血有關維生素B群、C、K豐富的食品，如綠色蔬菜、柑橘類水果、瘦肉等食物。

## ・腹脹、腹痛

排便順暢能夠幫助代謝廢物的排出，並緩解腹脹、腹痛等症狀，因此應攝取適當新鮮的蔬菜、水果增加纖維攝取量及適量水份，洋蔥、韭菜、青椒、地瓜、牛奶、馬鈴薯易產氣食物，宜謹慎選用。

## ・食道靜脈曲張

避免攝取過於粗造、堅硬、體積大、油炸及油煎的食物，同時必須細嚼慢嚥，必要時給予軟質或流質食物。

4. 治療初期病人常有噁心、腹部飽脹感、食慾減退、上腹部疼痛等症狀，宜採少量多餐，盡量提供營養密度高、濃縮或體積小的食物，如奶酪、布丁、蒸蛋等食物，若進食狀況不佳，宜考慮使用管灌餵食。
5. 肝癌後期病人多有食道靜脈曲張及腹水等併發症，食物盡量採用易消化且質地較軟的溫和飲食，並宜少量多餐方式供應。

## 食譜舉例

| 餐別  | 菜名                                    |
|-----|---------------------------------------|
| 早餐  | 吻仔魚絲瓜鹹粥、蒸蛋（或茶葉蛋或水煮蛋）、炒杏菜              |
| 早點心 | 陳皮山楂飲                                 |
| 午餐  | 黑芝麻白飯、黨參蓮子雞腿、醬肉南瓜煮、蒜香青花椰、薑絲蛤蜊湯、水果-奇異果 |
| 午點心 | 香油肉絲麵線                                |
| 晚餐  | 香鬆白飯、黃耆紅棗燉肉、甜豆鴻禧菇、炒菠菜、枸杞鮮魚湯、水果-木瓜     |

※詳細食譜製作內容請參考本科出版一肝膽疾病營養手冊。

如需進一步的營養照護，可請您的主治醫師會診營養師。

營養師會視您的疾病徵狀，給予您飲食建議！

※若病人同時擁有腎臟病，建議另外諮詢營養師。

