

食物種類	氮含量 (公克/100公克濕重)	氮含量 (占總氮量之%)
香菇	0.304	2.18
花菜	0.302	1.41
甘藷	0.288	0.61
黃瓜	0.244	3.27
* 洋蔥	0.24	11.20
葡萄	0.208	4.2
包心菜	0.208	0.82
南瓜	0.192	4.28
沙拉醬	0.176	23.33
番茄	0.176	2.09
胡蘿蔔	0.176	0.81
香蕉	0.176	0
長江豆	0.16	0.46
萵苣	0.144	0.55
芹菜	0.144	0
冷凍橘子	0.112	3.16
梨子	0.112	2.67
瑪其琳	0.096	21.96
法式沙拉醬	0.096	14.00
冷凍檸檬汁	0.08	2.9
桃子	0.063	3.78
啤酒	0.048	1.62
蘋果	0.032	3.36
葡萄酒	0.016	11.20

* 為含氮量特別高者，血氮過高之病人應禁用



營養科服務項目



營養諮詢：

1. 一般飲食保健諮詢
2. 生命期營養指導
(孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、
青春期、老年期)

● 住院及門診患者之營養諮詢及衛教
(如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等)

● 減重與增重

● 社區營養知識宣導



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

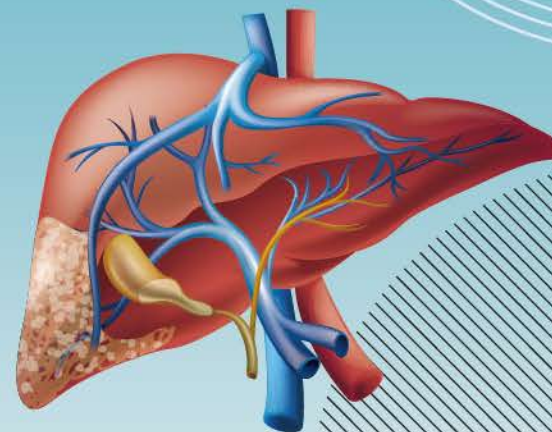
中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



肝硬化

慢性肝臟疾病之一





症狀

主要有腸胃不適，如噁心、嘔吐、厭食、疼痛，並逐漸發生黃疸、虛弱、水腫，甚至肝性腦病變昏迷。



飲食治療原則

一、在未惡化之前，給予高熱量、高醣類、高蛋白飲食，促使肝細胞再生。

- (1) 依理想體重每公斤給30~35大卡。
- (2) 蛋白質宜採高生物價（動物性）蛋白質為主，每天每公斤體重給予1.0~1.2g。
- (3) 脂肪建議攝取總熱量的25~35%，如脂肪吸收不良（脂肪痢）而有脹氣、腹瀉，餐後不適等症狀時，可減少脂肪攝取為總熱量20~25%，並用含中鏈脂肪酸（MCT Oil）取代部分油脂，以緩解脂肪吸收不良的症狀。
- (4) 醣類每天300~400公克，以免蛋白質分解。

二、肝昏迷或肝性腦病變、血氨高時，一天1500~2000大卡預防組織蛋白分解。

- (1) 蛋白質最初每公斤理想體重 0.5克，當病情有所改善時，則每週可增加10~15克蛋白質直到每公斤理想體重給1.0克蛋白質。
 - a. 昏迷患者不給予蛋白質、純粹以白糖、油脂供應熱能，但脂肪供應需適量，以避免脂肪吸收不良。
 - b. 一旦有肝性腦病變的產生，即刻將蛋白質的供應量降至每日25~35克。

c. 限制蛋白質豐富的食物，如奶類、蛋類、肉類、豆製品。給予植物性蛋白質或將允許量分配在三餐中。

(2) 血氨過高的人應避免攝取產氨量高的食物，如洋蔥、臘肉、cheese、乾酪、香腸、花生醬及筋皮類等。

三、植物性蛋白質因含有支鏈胺基酸（BCAA）及較少甲硫胺酸和芳香族胺基酸，有利於改善肝昏迷的情形，可適量使用。

四、植物性食物提供較多的膳食纖維，可促進排便預防便秘，減低腸內有害菌利用糞便產生高量的氨的情況。病人若合併有食道靜脈曲張，飲食上應細嚼慢嚥，並避免攝食過於粗糙、堅硬、大塊、及油炸、油煎的食物。

五、若以水腫與腹水時，採限鈉矯正有效時，可不須嚴格限水。

六、少量多餐，適量的攝取點心，以避免夜間太長，而引起的血糖過低的現象。

七、嚴禁飲酒。



食物中之氮含量

食物種類	氮含量 (公克/100公克濕重)	氮含量 (占總氮量之%)
* 動物膠	13.696	0.25
培根	4.864	0.33
* 花生醬	4.448	1.10
* cheddar cheese	4.0	2.76
漢堡(碎牛肉)	3.872	0.26
* 雞肉	3.808	0.45
* 美式乳酪	3.712	2.19
* 臘腸	2.80	3.97
* 火腿	2.704	0.58
蛋黃	2.56	0.16
熱狗	2.00	0.32
大胡桃	1.472	0.48
扁豆	1.344	0.21
青豆	1.008	0.6
葡萄柚	0.90	2.07
洋芋片	0.848	2.83
* 酸奶	0.576	2.75
牛奶	0.56	0.35
玉米	0.56	0.25
甘藍芽菜	0.512	2.75
花椰菜	0.496	1.26
菠菜	0.48	0.20
葡萄乾	0.4	2.37
青蘿蔔	0.4	0.73
芥菜	0.352	1.00
番茄醬	0.32	11.00
麵包	0.32	0.94
米	0.32	0.04

* 為含氮量特別高者，血氨過高之病人應禁用