



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

肝癌的飲食治療

肝癌病人經過肝臟切除手術或經肝動脈血管栓塞術後，病人和家屬常關心如何選擇飲食的問題，尤其面對疾病的衝擊及缺乏正確的飲食觀念，很容易相信一些未經證實的偏方，卻往往造成病人更大的傷害。站在營養學的觀點，應盡量採用天然、新鮮的食材，均衡的攝取各類的營養素和足夠的熱量，配合飲食計劃是很重要的。

一、一般飲食原則

肝癌患者可能隨著病程進展與治療副作用，出現食慾下降、噁心嘔吐、吸收與消化不良、營養異常流失或免疫功能不足等情形，進而使得其營養狀況變差，若能接受正確飲食，可以幫助病人降低治療副作用發生。以下提供肝癌病人在治療期間或治療後之飲食建議，但實際進食情形，仍需依個人情況與您的醫師及營養師做進一步的討論：

- (一) 適當選擇熱量來源：接受治療期間，需攝取充足的蛋白質幫助組織修補及再生(每公斤體重應攝取 1.2~1.3 克蛋白質)、適當的脂質(控制在總熱量的 30% 以下)、足夠的醣類，作為生理代謝時熱量來源。
- (二) 減少油脂攝取量：肝癌病人因分泌膽汁的功能降低，影響食物中脂肪的消化吸收，此時若未限制脂肪的攝取，可能會有消化不良的現象並加重肝臟負擔，因此飲食中應減少油脂的攝取。多採用水煮、蒸、清炒、涼拌的烹調方式、選用低脂或脫脂牛奶，少吃高脂肪的食物，例如：披薩、香腸、小西點、洋芋片、沙拉醬或油炸、油煎的食物，去除看得見的肥肉與皮。

- (三) 採用低鹽飲食：因肝臟功能受損，容易導致水分及鹽分積留體內，而有水腫或腹水的情況，故應採用低鹽飲食，避免食用含鹽分多的食物，如煙燻製品、醬油、蕃茄醬、甜辣醬、沙茶醬、餅乾及速食罐頭食品。
- (四) 補充造血功能相關的營養素：病人可能有消化道出血、牙齦出血和皮下出血等症狀，可多食用與造血功能有關、富含維生素B群、C、K的食品，例如：酵母、乳製品、綠色蔬菜、柑橘類水果、瘦肉及動物肝臟等食物。
- (五) 增加纖維攝取量：攝取新鮮的蔬菜、水果以增加纖維攝取量，幫助病人順暢排便，可緩解腹脹、腹痛等症狀。
- (六) 採少量多餐及高營養飲食：肝癌初期的病人常有食慾減退、腹部飽脹感、噁心、上腹部疼痛等症狀，飲食宜採少量多餐方式，盡量採用營養密度高、體積小或濃縮的食物，如乳酪、布丁、蒸蛋等食物，若進食狀況不佳，宜考慮使用管灌餵食。

二、出現不同症狀的飲食建議

肝癌病人出現不同的症狀時，須依據肝功能情況來調整飲食：

- (一) 肝昏迷者:應採管灌飲食並限制蛋白質攝取量，食材以植物性蛋白質食品為佳。低蛋白食物包括：冬粉、米苔目、粉圓、米粉等，應避免食用如：乾酪、香腸等含氮量偏高的食物，當病人意識狀況改善後才可增加蛋白質的攝取量。
- (二) 嚴重腹脹者:避免食用易產生脹氣的食物，例如青椒、洋蔥、乾豆類、芋頭、馬鈴薯等。
- (三) 合併食道靜脈曲張及腹水者:應進食質地柔軟且易消化的食物(溫和飲食)，並採少量多餐、細嚼慢嚥的方式，避免進食粗糙、堅硬、油炸、油煎的食物，也應減少辛辣調味品和含咖啡因等刺激性食物。

三、貼心叮嚀

近年來坊間流傳許多特殊飲食配方或營養補充品，號稱可以改善癌症患者的營養狀況或調整體質阻止復發的種種說法，需要更多的醫學實證來証實有效性，這些特殊飲食配方或營養補充品不見得適用於每一位癌症患者，若輕易嘗試反而可能造成身體傷害。關於營養補充品部份(如維他命或礦物質錠劑、健康食品)，國內已於民國88年8月通過健康食品管理辦法，對上述產品進行管理及規範，其中規定產品皆須擁有明確的臨床驗証，才可宣稱其療效，否則都算違法，當您有意服用此類產品時，切記需選擇取得主管機關驗証通過的才有保障。

原則上，肝癌病人的飲食治療以給予充足的蛋白、適量的脂質、足夠的醣類，以利生理代謝及促進組織修復。飲食計劃因人而異，隨病人的疾病程度及熱量需求而有所不同，同時也要考慮病人目前的進食狀況及治療計畫，需要時應可諮詢營養師，與病人協調訂出一套雙方認可的飲食計劃。為了避免對身體造成潛在傷害，請勿擅自服用未經主管機關驗証通過或誇大療效的各式產品，遵從醫療人員的指示還是較安全的。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉_____ 或 _____

小港醫院內科病房關心您