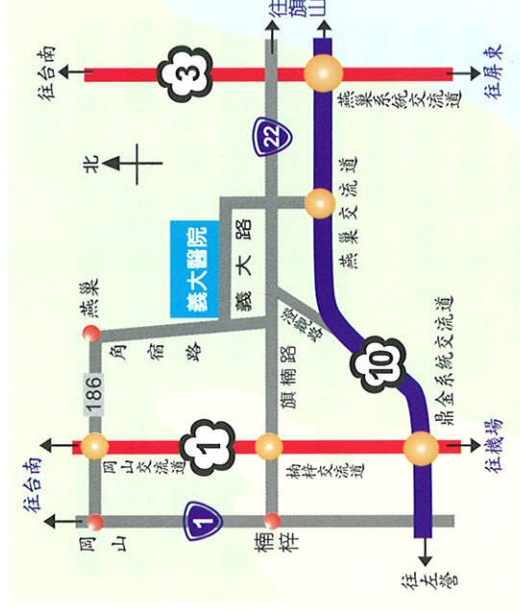


4. 烹調宜選用植物油，如橄欖油、芥花油、葵花油、大豆油、沙拉油…等，並應適量攝取。
5. 避免攝取油炸、油煎及油酥食品，及雞皮、豬皮、魚皮、五花肉、蹄膀、臘肉、香腸…等。
6. 少吃高膽固醇食物，如：內臟(心、肝、腰子、鰾…等)、海膽、魚卵、蟹黃…等。蛋黃以每週不超過2~3個為原則。
7. 高飽和脂肪酸的食物，如：動物性脂肪(奶油、牛油、豬油、肥肉…等)、部份植物性油脂(棕櫚油、椰子油及相關製品)、奶油製品(冰淇淋、乳酪、奶昔、奶油蛋糕…等)及巧克力，應少吃為宜，以減少脂肪堆積。
8. 少吃精製糖類，如：砂糖、冰糖、蜂蜜、甜點、蛋糕、冰淇淋、糖果、汽水…等，因為多餘的糖類會轉變為三酸甘油酯，容易導致高血壓、高血脂…等。
9. 飲食宜清淡，調味勿太鹹，以預防高血壓和水腫。

肝臟移植飲食原則



地址：高雄縣824燕巢鄉角宿村義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院

表單編號：HB-30005

肝臟移植飲食原則

飲食指導一

一、移植早期（急性期：移植後的前3個月）

由於剛施行完換肝手術，導致新陳代謝增加，且使用高劑量抗排斥藥物，故此階段應攝取高蛋白飲食及獲得足夠的熱量，以利傷口的癒合和預防感染。

* 飲食原則：

1. 攝取足夠的蛋白質，為約1.5g/kg/day（例如若體重50公斤，則一天需攝取75公克的蛋白質）。

1份蛋白質食物（1份蛋白質食物 = 7克蛋白質）

= 1兩肉類（雞、鴨、鵝、豬、牛、羊或魚）

= 1杯（240cc）牛奶

= 1顆雞蛋或2個雞蛋白

= 1/2盒的盒裝豆腐

= 2塊五香豆乾

2. 服用免疫抑制劑期間，禁止食用葡萄柚

（汁）及柚子，因它會抑制藥物的肝代謝作用，而產生極危險的副作用，如：痙攣、意識昏迷。

3. 注意食品的衛生與食用安全。食物請務必煮熟、勿吃生食，如：生菜沙拉、生魚片、生蛋、生蠔、生肉、鮮奶…等。

4. 烹調宜多採用清蒸、水煮、滷、燉、燒、烤等低油烹調的方式。

5. 三餐應定時定量及營養均衡，以免影響藥物的吸收率。

6. 應適量攝取醣類份數，避免食用富含精製糖類的食物，如：蜂蜜、砂糖、冰糖、糖漿、糖果及甜食等，可盡量採用多醣食物，例如五穀根莖類，以減少高血糖及高劑量類固醇所引起的月亮臉、水牛肩等症狀。

7. 若有高血鉀現象時，建議少吃高鉀食物（如：番石榴、香蕉、柳丁、桃子、木瓜、香瓜、生菜、果菜汁、濃縮肉汁、運動飲料、中藥湯汁、菜湯、精力湯、雞精、蜜餞、含鉀代鹽或薄鹽醬油…等）以及可將蔬菜用滾水燙過後撈起，再以油炒或油拌，降低鉀攝取量。

8. 避免任意食用補品和增強免疫的食品（如：人參、銀杏、綠藻等），以防止引發排斥現象。

飲食指導二

二、穩定期

經由適當的營養來維持移植器官的功能，減少因長期使用免疫抑制藥物所產生的代謝性問題，提高生活品質。維持良好的營養狀況，避免營養素的缺乏，減少高血糖、高血脂、高血壓、肥胖的情形發生。

* 飲食原則：

1. 攝取適當的熱量及蛋白質，並維持理想體重。（理想體重 = $[(\text{身高公尺})^2 \times 22]$ ，如：若身高160公分，則為1.6公尺，即理想體重為 $(1.6)^2 \times 22 = 56$ 公斤）。

2. 應均衡攝取各類食物，並以選用新鮮食物為原則。

3. 盡量選用富含纖維質的食物（如：蔬菜和水果），可預防及改善便秘、預防心血管疾病。