

# 肝臟移植 營養照護手冊

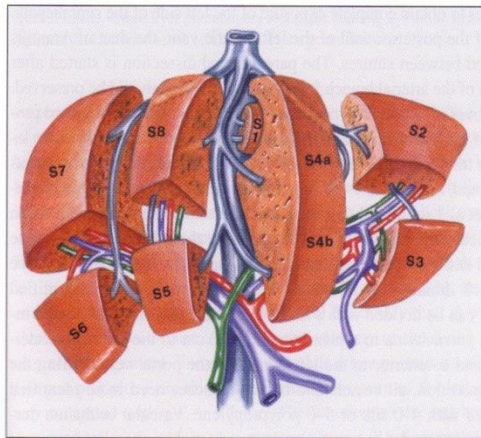


Fig. 9.1. Surgical anatomy of liver segments according to the classification of Couinaud.



Liver Resections 1997 Renzo Dionigi

新肝移植者您好：

這本飲食手冊內容提供了以下資訊：

1. 營養照顧的目的及其重要性
2. 營養需求量
3. 飲食建議量
4. 常見的營養問題
5. 其它注意事項



營養師會依據您的個別情況及實際需要提供更多的資訊。日後，如果您仍有疑問，歡迎至營養門診諮詢。

地點:門診大樓前棟三樓營養諮詢室

時間:週一~週五 08:30~16:30

別忘了與醫師、營養師保持連絡

臺中榮民總醫院·營養室製

No. 021-2007. 12版

## 一、營養照顧的目的及重要性

肝臟移植成功後，隨著肝功能的逐漸恢復，也逐漸解除了移植前的種種飲食限制。然而，新器官屬外來組織，為了不讓人體對移植組織產生排斥現象，須使用免疫抑制藥物。免疫抑制藥物的使用常有一些副作用，例如：肥胖、高血壓、高血糖、高血脂等。

因此，營養照顧的主要目的包括：

1. 避免或減輕類固醇及免疫抑制藥物可能的副作用發生。如：
  - \_\_ 加速蛋白質的分解
  - \_\_ 高血脂
  - \_\_ 體重增加
  - \_\_ 葡萄糖不耐（高血糖）
  - \_\_ 鈉滯留
  - \_\_ 高血壓
  - \_\_ 抑制鈣、磷、維生素D的代謝
  - \_\_ 高血鉀
  - \_\_ 其它
2. 攝取均衡的飲食，維持良好的營養狀況。



## 二、營養需求量

### (1) 肝移植後急性期的營養需求量

急性期約指手術後的1~2個月內。

此時期主要是依據肝功能恢復的狀況作適度的飲食調整。提供足夠營養，維持良好的營養狀況。

此時期，因高劑量的藥物(corticosteroids)治療，再加上手術的壓力，使體內的蛋白質分解作用大增，肌肉組織的保留更困難。所以需要攝取足夠的蛋白質（約每公斤體重1.3~2.0克）及足夠的熱量（約每公斤體重30~35大卡）以維持正氮平衡，促進傷口的癒合，降低感染的危險，並促進肝臟再生。

如有高血糖應配合使用糖尿病飲食。

移植後發生的高血壓有一部份與藥物（如：cyclosporine）有關，適度降低鹽份的攝取可以改善情況。若無高壓、水腫時則不需要特別限制。

電解質部份（如：鉀、磷等）則依據肝功能恢復的情況，逐步調整。

## (2) 肝臟移植後長期的營養需求量

過了急性期後，進入肝移植者最重要的部份。營養建議：

1. **熱量**：維持理想體重為主。由於類固醇藥物的影響，患者容易饑餓，為避免肥胖，可以少量多餐、適度選用低熱量食品以增加飽足感，再配合有氧運動來控制體重。移植後肥胖主因於靜態的生活方式與攝食增加，鼓勵肝移植者儘量採用動態生活方式，並適度的運動。
2. **醣類**：由於藥物（如：corticosteroids）等的影響，患者易有高血糖，應配合糖尿病飲食積極控制血糖，以避免糖尿病合併症的發生，影響新肝功能。醣類來源最好來自五穀根莖類等多醣類，避免食用精緻糖類。
3. **蛋白質**：約每公斤體重1公克的蛋白質。飲食中蛋白質攝取太多或血脂肪太高對新植入的腎都有不好的影響。所以不要過度攝取蛋白質，以維護新肝功能。移植後一年內儘量攝取高生理價蛋白質促進肝臟再生。

4. **脂肪**：移植後的血脂受很多因素影響，容易有高血脂的傾向，應積極控制以避免動脈硬化相關疾病的產生。飲食以清淡為原則，應減少油脂的攝取並適度選用含單元不飽和脂肪酸高的油脂（如：橄欖油、芥花油等）以降低膽固醇的產生。同時配合有氧運動以提高高密度-膽固醇（好的膽固醇），改善高血脂的情況。每日脂肪攝取量應佔總熱量的30%左右，並減少飽和性脂肪的攝取（如：豬油、奶油、牛油等）。膽固醇每日攝取量應小於300mg。
5. **礦物質**：移植後有高血壓的患者，應適度減少鈉鹽的攝取（每日2~4g鈉），其餘礦物質如：鈣、磷、鐵等則應依據腎功能及血液檢驗值來調整，避免骨質疏鬆。鐵的貯存量如下降時須補充。鈣、磷的每日建議量約1200mg。當血鉀過高時應配合限鉀飲食。
6. **維生素**：採用均衡飲食攝取，攝取量需達衛生署國人膳食建議攝取量之標準。

每日飲食指南

類別	份量	份量單位說明	蛋白質
五穀根莖類	3碗	每碗：飯1碗（200公克）： 或中型饅頭1個 或吐司麵包四片等	24公克
奶類	1杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）	8公克
蛋豆肉魚類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩 （約30公克）豆腐一塊（100公克） 或豆漿一杯（240 c.c.） 或蛋一個	28公克
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩（約100公克）	-
水果類	2個	每個：中型橘子一個（約100公克） 或蕃石榴一個	-
油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）	-

「飲食指南」適用於一般健康成年人，但因個人體型及活動量不同，可依個的需要適度增減五穀根莖類的攝取量。



四、常見的營養問題

1. 肥胖：適用低熱量均衡飲食
2. 高血脂：適用低油、低膽固醇飲食
3. 高血壓：適用低鹽飲食
4. 高血糖：適用糖尿病飲食
5. 高尿酸血症：適用低普林飲食
6. 高血鉀：適用限鉀飲食
7. 骨質疏鬆：適用高鈣飲食
8. 其它： 依據檢驗值調整飲食

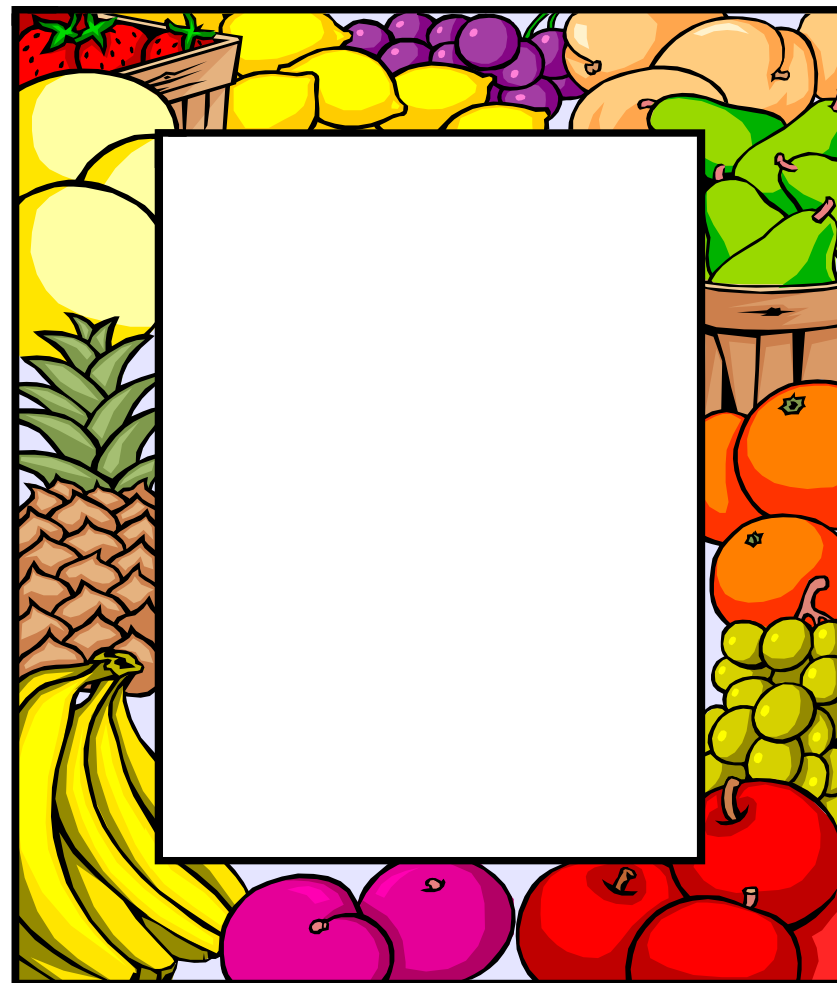


以上的營養問題，請洽營養師依據您個別的情況及實際需要提供詳細的飲食資訊，以利營養問題的改善，維護新肝功能。

## 五、其它注意事項：

1. 由於免疫抑制藥物的使用，身體的免疫能力不似一般健康人，所以應減少或避免生食食品的攝取，如：生菜、生魚片等，以避免食物中微生物的感染。並注意食品衛生問題。
2. 避免食用葡萄柚，因葡萄柚與藥物（普樂可復Tacrolimus,FK506;新體睦Sandimmun Neoral,cyclosporin）併服會使藥物的血中濃度上升。
3. 避免食用有害於肝臟的中草藥。
4. 鼓勵肝臟移植者每日適度的運動，除了可以幫助體重的控制外，更可以改善高血脂（尤其是由藥物cyclosporin所引起）的情況，同時可以減輕肌肉組織的耗損，改善健康狀況。健康的生活型態可以改善體能並提高生活品質。

## 備註欄



### REFERENCES:

1. Transplantation of the liver. 2005 p.491~503
2. 行政院衛生署: 均衡飲食單張