

肝硬化患者饮食(yǐnshí)指导

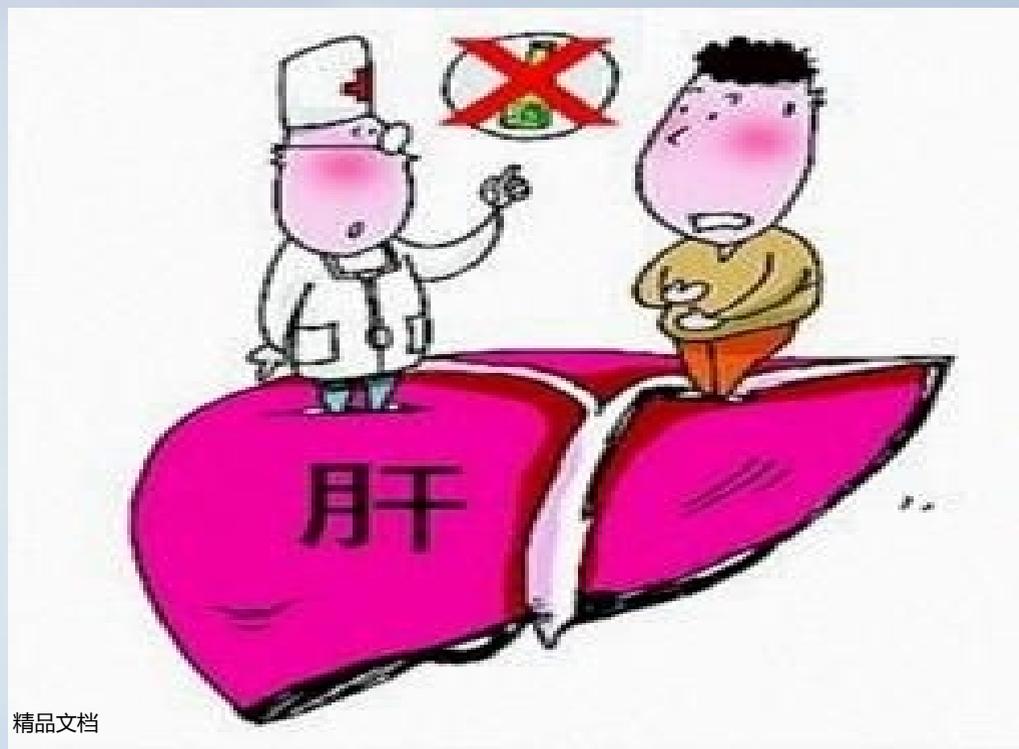


2015-8-30



概念(gàiniàn)

- 肝硬化是一种以肝组织弥漫性纤维化、肝小叶(xǎoyè)和再生结节形成为特征的慢性肝病。是由不同病因引起的慢性进行性弥漫性肝损害。





病因 (bìngyīn)

- 病毒性肝炎：慢性乙型
- 慢性酒精中毒：是国外最主要
- 药物或化学毒物 (dúwù)：甲基多巴、四氯化碳、磷等
- 胆汁淤积：高浓度的胆酸和胆红素毒性损害肝细胞



病因 (bìngyīn)

- 循环(xúnhuán)障碍
- 遗传或代谢性疾病
- 营养失调
- 血吸虫病
- 免疫紊乱



饮食 (yǐnshí) 原则

高热量

少量多餐

高蛋白

饮食
(yǐnshí) 原则

无刺激

低脂

细软易消化

高维生素



热量

- 充足的热量可减少对蛋白质的消耗，减轻肝脏负担。肝硬化患者^(huànzhě)每日食物热量以2500-2800千卡为宜。
- 充足的糖可保证肝脏合成并储存肝糖原对防止毒素对肝脏的损害很有必要，糖类供给应充足，每日以300-500g为宜。



一日饮食安排： 早餐(zǎo cān)：

食物种类	热量
1盒米饭（280g）	325
1个馒头（100g）	221
面包（100g）	312
1碗小米粥（300g）	138
1个包子（100g）	227
面条（100g）	284
牛奶（100g）	54

午餐：

晚餐：



蛋白质

- 肝硬化时肝脏损伤较重，肝细胞的再生与修复则需要足量的蛋白质。因此蛋白质每日供应100-120g为宜，蛋白质来源^(láiyuán)以豆制品、鸡蛋、牛奶、鱼、鸡肉、瘦猪肉为主。





28Y.COM
二八变性网



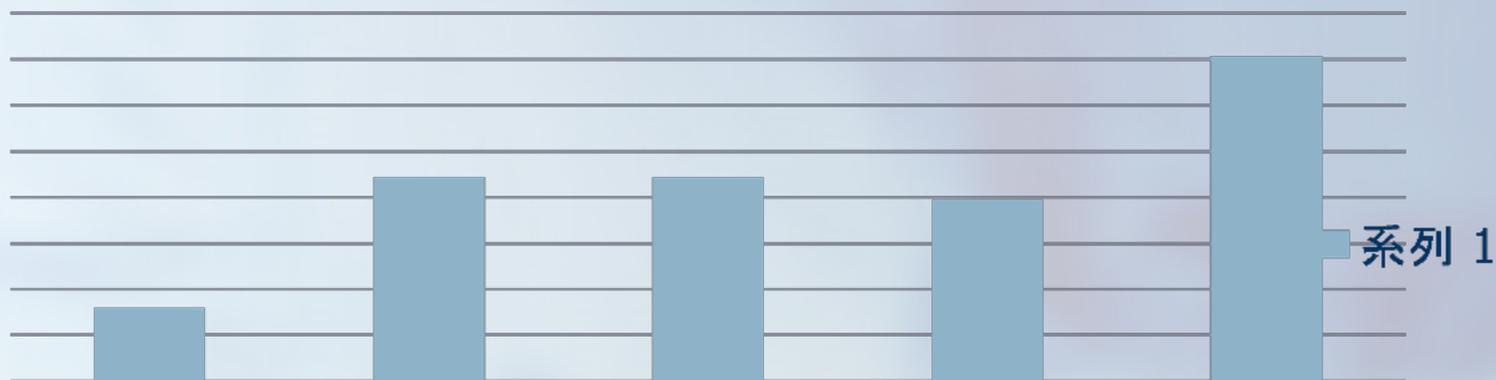
- 肝硬化时胰腺功能不全，胆盐分泌减少，淋巴管或肝门充血等原因，有近半数的肝硬化病人出现脂肪痢，对脂肪吸收不良，如果过多的食入脂肪类食物，不仅不容易消化吸收，而且过多的脂肪会直接加重病情，尤其(yóuqí)是动物脂肪应尽量少吃。



脂肪

- 每日的脂肪摄入量以40-50g为宜，为了保证低脂肪，菜肴的烹制方式应当以蒸、煮、烩、炖为主，并尽量(jǐnliàng)使用植物油。

脂肪含量 (100g)



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/468104127037006124>