



## 慢性肝炎的健康飲食 Healthy Eating for Chronic Hepatitis

### 甚麼是慢性肝炎？

慢性肝炎是一種肝臟炎症，持續時間至少 6 個月。它由乙肝或丙肝等病毒、酒精、脂肪肝、自身免疫性肝炎和某些藥物引起，會損傷肝細胞。

慢性肝炎患者會隨時間逐漸出現症狀。慢性肝炎最常見的症狀是疲乏或勞累，且經休息仍不見好轉。許多患者會感到食慾不振和胃部不適，還可能出現發熱、腹瀉和關節疼痛等症狀。

某些慢性肝炎患者會罹患肝硬化。您所需的營養會根據肝臟的功能而有所改變。如您患有肝硬化，請向您的醫護人士或註冊營養師諮詢飲食事項。

### 我是否需要特殊飲食？

不需要。均衡多樣的飲食便可滿足您的營養需求。可以使用《加拿大飲食指南之健康飲食》來幫助您規劃餐食。它能幫助您保持健康。

如需閱讀有關《加拿大飲食指南》的更多內容，請瀏覽 <https://food-guide.canada.ca/en/>。

如果您對自己目前的飲食方式是否健康沒有把握，請向註冊營養師諮詢。

### 如果由於太疲勞而不想準備餐食怎麼辦？

如果由於太疲勞不想準備餐食或感到不適，您就有可能不想進食。可以備有一些健康的零食和易於準備的食品，例如：

- 全麥麵包、烤餅、貝果或脆餅乾，配堅果或種籽類塗醬
- 蔬菜，配鷹嘴豆泥或酸奶為主料的蘸醬
- 新鮮、冷凍或罐裝水果配優酪乳或軟質豆腐
- 罐裝魚類配全麥脆餅乾或烤麵包
- 熱燕麥，配堅果和種籽或雜錦堅果
- 減少鈉（鹽）含量的罐裝豆類或小扁豆湯配全麥脆餅乾

當您有精力烹飪食物時，不妨多準備一些。將剩餘的飯菜存放於冷凍室內，供日後食用。

如果您的症狀加重或未見好轉，請與您的醫護人員探討。

### 我需要多少蛋白質？

大多數肝炎患者均需攝入與《加拿大飲食指南》中的推薦量等量的蛋白質。每餐都要進食以下含蛋白質的食物：

- 每天 2-3 份（serving）肉或替代品，例如瘦肉、禽類、魚、蛋、豆科植物（豆子和小扁豆）、豆腐、堅果和種籽
- 每天 2-3 份奶或替代品，例如奶、強化豆乳和優酪乳

### 如果我的體重在下降呢？

如果您的體重低於正常水平，體重正在無故減輕，或胃口不佳，說明您沒有從食物中攝入足夠的能量。為了預防體重減輕，可以嘗試少量多餐，並選擇高熱量的食物。

以下是一些在正餐與零食中可以進食的高熱量食物：

- 堅果、種籽及其塗醬
- 乳脂含量為 2% 或 3.25% 的全脂牛奶，高脂肪的優酪乳及奶酪
- 優酪乳奶昔及代餐飲料
- 魚、禽類、豆腐、豆科植物、瘦肉和蛋類
- 牛油果
- 橄欖油或菜籽油，以及非氫化人造奶油（用於烹飪、給沙拉調味、蘸食或塗抹）

限制糖果、薯片、甜甜圈、汽水、含糖咖啡和茶、能量飲料和運動飲料的攝入。這些食物的確能為您補充能量，但並不含諸如蛋白質、維生素和礦物質等重要的營養元素。

### 如果我體重超標該怎麼辦？

不論體重如何，健康飲食和積極運動可以提升您的整體健康。達到並保持健康體重可以幫助保持肝臟健康，預防糖尿病等慢性疾病。如果對體重感到憂慮，希望獲得有關健康飲食或體育運動的建議，可以致電 **8-1-1** 並諮詢註冊營養師或符合資質的運動專業人士。

### 我是否需要攝入維生素或礦物質補充劑？

可能需要。肝炎患者的身體可能無法正常吸收或使用營養元素。如果您的進食狀況不佳，或出現嘔吐或腹瀉症狀，您或許需要複合維生素/礦物質補充劑。請勿服用任何高劑量的維生素或礦物質，尤其是鐵、銅、錳、煙酸或維生素 A，除非您的醫護人員要求您這樣做。某些高劑量的維生素和礦物質可能具有毒性。服用任何補充劑或草藥產品前，請向您的醫護人員諮詢。

### 我是否可以飲酒？

不可以。酒精會損傷肝臟，使肝炎引起的問題進一步惡化。安全起見，請勿飲酒。如果您需要支援來幫助您限制或避免攝入酒精，請諮詢醫護人員或致電 **8-1-1** 以獲得更多資訊。

### 是否應進行體育活動？

鍛煉能夠改善食慾、舒緩壓力、減輕抑鬱，並能幫助您保持健康體重。如果您已有一段時間未進行運動，應循序漸進。

參加體育運動對大部分人都是安全的。如有其他病症或傷情，請在進行運動前諮詢醫護人員或符合資質的運動專業人士。

### 更多資訊

若需獲取有關營養、食物選擇及身體鍛鍊的資訊，請致電 **8-1-1** 向註冊營養師或具備資質的專業健身人士諮詢。

如需了解更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File#40a 丙肝病毒感染](#)
- [HealthLinkBC File #40b 攜帶丙肝病毒健康生活](#)
- [HealthLinkBC File #40d 感染乙型肝炎病毒後保持健康生活](#)
- 如欲瞭解更多有關丙型肝炎的資訊，請瀏覽加拿大肝臟基金會網站 [www.liver.ca](http://www.liver.ca) 或者撥打免費電話號碼 1 800 563-5483。

有關成癮物質使用的資訊與支援，請瀏覽卑詩精神健康與成癮物質使用支援網站：[www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。