



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，病程持續至少 6 個月。最常見的致病因是乙肝病毒、丙肝病毒、脂肪肝以及與酒精相關的肝病。

慢性肝炎患者會隨時間逐漸出現症狀。最常見的症狀為疲憊。疲憊是指休息過後仍覺得疲累，不見好轉。其他症狀包括食慾不振、腹部不適和發燒。

某些慢性肝炎患者會罹患肝硬化。肝硬化會損害肝臟，影響其功能。如您患有肝硬化或其他併發症，您的營養需要可能與其他患者有所區別。如果您需要健康飲食方面的幫助，請諮詢您的醫護人員或註冊營養師。

慢性肝炎患者是否需要特殊飲食安排？

不需要，尽量吃好能夠幫助支持肝臟和整體健康。這包括蔬菜和水果、全穀物和蛋白質食物。

有關健康飲食的例子可參閱《加拿大食品指南》、地中海飲食以及得舒飲食（DASH diets）。

滿足身體對蛋白質需求非常重要。嘗試在每次正餐和零食中加入蛋白質食物。這些食物包括：

- 豆類、豌豆、小扁豆、堅果、種籽
- 低脂牛奶、酸奶和奶酪
- 強化大豆飲品
- 魚類、禽類、瘦肉、蛋類、豆腐

如果喝咖啡，可繼續適度飲用，這不會對您的肝臟造成傷害。一些研究表明，含咖啡因的咖啡有助於保護肝臟。然而，如果

您沒有此習慣或身體對咖啡不耐受，未有足夠證據顯示推薦喝咖啡。

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：

- 全穀麵包、烤餅、貝果或脆餅乾，配堅果或種籽類塗醬
- 全穀餅乾和奶酪
- 切塊蔬菜配鷹嘴豆泥或優格為主料的蘸醬（例如酸奶黃瓜醬）
- 蔬菜加一枚全熟煮蛋
- 新鮮、冷凍或罐裝水果配優格或軟質豆腐
- 蘋果片或梨片配堅果醬
- 新鮮或冷凍莓果配鄉村奶酪
- 罐裝魚類配全穀脆餅乾或烤麵包
- 熱燕麥，配堅果和種籽或雜錦堅果
- 低鈉（減鹽）罐裝豆類或小扁豆湯配全穀脆餅乾

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，高脂肪的優格及奶酪
- 優格奶昔及代餐飲料
- 魚類、禽類、豆腐、豆科植物、肉類和蛋類
- 牛油果
- 橄欖油或菜籽油及非氫化人造黃油（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。

如果我體重增加，應該怎麼辦？

無論體型或健康狀況如何，健康飲食和保持活躍對每個人都很重要。達到並保持最佳體重有助於肝臟健康。對於脂肪肝患者，適度減輕體重可能有助於減緩肝臟損傷。

如果對體重感到憂慮，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，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，尤其是鐵和或維生素 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？

酒精可能會損傷肝臟，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。

參加體育鍛煉對大部分人都是安全的。如您患有其他病症或已受傷，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。

如需更多資訊

- 《加拿大食品指南》<https://food-guide.canada.ca/en/>
- [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 感染乙肝病毒後保持健康生活](#)
- 加拿大肝臟基金會網站 www.liver.ca 或者撥打免費電話號碼 1 800 563-5483
- 卑詩省精神健康與成癮物質濫用支援服務 www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- 如需瞭解更多有關營養的資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師