

## (一)熱量、蛋白質建議需求

	移植前	移植早期	穩定期
熱量	一般患者 30kcal/kg  肥胖患者 25kcal/kg	30-35 kcal/kg	30 kcal/kg
蛋白質	1.2-1.5 g/kg/day	1.5 g/kg/day	1-1.2 g/kg/day

\*\*移植早期：(急性期；移植後的前3個月)

\*\*身體質量指數(BMI)的算法：

【體重(公斤)÷身高(公尺)<sup>2</sup>】。

\*\*肥胖定義為 BMI>24 以上者。

舉例：攝取 1.5g 蛋白質/kg/day (例如若體重 50 公斤，則一天需攝取 75 公克的蛋白質，約 7~8 份蛋白質食物)。

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，約三指寬大小)

=1 杯 (190ml) 豆漿

=1 顆雞蛋或 2 個雞蛋白

=1/2 盒的嫩豆腐或 2 格傳統板豆腐

=2 個三角油豆腐

## (二)移植早期及穩定期飲食指導

### A. 移植前營養評估

對擇期手術或擬移植的肝硬化患者應及時進行營養不良篩檢和評估，以便在術前治療營養不良，從而改善體內蛋白質狀況。

### B. 移植早期(急性期；移植後的前3個月)

術後應考慮肌肉減少性肥胖和代謝症候群的風險，營養復健應以更早、更快恢復全身蛋白質和肌肉功能為目標，故此階段應攝取【高蛋白飲食】及獲得【足夠的熱量】。

#### 飲食指導原則一

- 足夠蛋白質(1.5g/kg)及熱量攝取。
- 服用免疫抑制劑前後 1 小時，禁食用葡萄柚(汁)與柚子(相關製品)，前者會引起極危險副作用如痙攣、意識昏迷；後者則是會影響藥物的吸收。
- 注意食品安全衛生，避免食用生食(生菜沙拉、生魚片、生蛋、生蠔、生肉、未殺菌之鮮乳)，留意食物需加熱煮沸完全才食用、隔餐勿食、用餐器皿使用前清潔消毒。
- 選擇帶皮水果並去除外皮，或將水果煮沸後再食用。
- 避免任意食用補品和增強免疫食品(如：人蔘、銀杏、綠藻…等)，防止引發排斥反應
- 高血糖症狀(服用類固醇、免疫抑制劑)，

需適當控制澱粉類食物，且避免精緻糖食物，優先吃完餐食內豆魚蛋肉類食物。(果糖、砂糖等)、可將主食改為非精緻澱粉：雜糧或根莖類食物(南瓜、地瓜、糙米…等)。

- 高血鉀症狀(免疫抑制劑)→減少高鉀食物攝取(香蕉、香瓜/木瓜、菜汁/肉湯、中藥湯/精力湯、運動飲料、雞精等)，亦可川燙青菜(2-3 分鐘)後再油炒/拌油。

#### C. 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，提昇生活品質。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。

#### 飲食指導原則二

- 適當熱量及蛋白質攝取維持理想體重，以均衡飲食為目的即可。
- 蔬果攝取應充足，增加纖維質攝取→預防心血管疾病與三高問題。
- 烹調用油以植物油(橄欖油、芥花油、葵花油、沙拉油)為主並適量攝取，減少動物用油(奶油、鮮奶油、豬油、牛油)使用。
- 減少油炸、油煎、油酥食品；高油食物如動物皮(魚/豬皮)、肥肉(五花肉、蹄膀)、加工製品(臘肉、香腸、火腿)。
- 少吃高膽固醇食物，如：動物內臟、海膽、魚卵、蟹黃…等。

6. 減少高飽和脂肪酸的食物如動物性脂肪(奶油、牛油、肥肉等)，加工後植物性油脂(植物性奶油、零食、西點麵包等)。
7. 減少精製糖食物(砂糖、果糖等)攝取，以防止高血糖/血脂等三高問題產生。
8. 飲食調味適當勿過鹹，以預防高血壓和水腫。
9. 長期服用類固醇者，可適當補充鈣質(高鈣食物)，1200~1500mg/day。

## 肝移植飲食原則

### 參考來源

1. 臨床營養-膳食療養學
2. 肝病防治學術基金會專刊
3. Transplantation of the liver. 2005  
p. 491~503
4. 黃慧齡 (2015)。肝移植的營養照護。彰化護理，22(1)，12-12

### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號  
電話：07-6150011

### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號  
電話：07-6150022

### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號  
電話：07-5599123



本著作權人非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21x29.7cm 2025.04 印製 2025.02 修訂 HA-03-0031(2)