



編號	200-16	訂定日期	2016-06-01	修訂日期	2017-07-10	審閱日期	2016-07-12
----	--------	------	------------	------	------------	------	------------

## 脂肪肝

### 什麼是脂肪肝？

脂肪肝是指由於各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積過多的病變。正常肝內脂肪占肝重的 3%-4%，如果脂肪含量超過肝重的 5%即為脂肪肝，嚴重者脂肪量可達 40%-50%，脂肪肝的脂類主要是甘油三酯。

### 脂肪肝形成的原因：

嗜酒者、長期攝入高脂飲食或長期大量吃糖、澱粉等碳水化合物、肥胖、缺乏運動、糖尿病、肝炎、某些藥物引起的急性或慢性肝損害。

### 脂肪肝患者營養原則如下：

1. 控制熱能攝入，對脂肪肝患者的熱能供應不宜過高。從事輕度活動的肝炎恢復期病人，每日每公斤體重可供給 30-35Kcal 熱能，以防止發胖誘發脂肪肝。對於肥胖或超重者，每公斤體重可供給 20-25Kcal 熱能以控制或減輕體重。
2. 減少糖和甜食，碳水化合物主要由谷糧供應，適當補充蔬菜、水果等食品。
3. 適當地提高蛋白品質，高蛋白膳食 ( 1.5-1.8g/kg 體重 ) 可以避免體內蛋白質損耗，有利於肝細胞的修復與再生；並可糾正低蛋白血症和防止肝細胞進一步受損害。
4. 控制脂肪和膽固醇脂肪太高，熱能難以控制，對減輕體重不利。對脂肪肝病人，全日食物和烹調油所供給脂肪總量不超過 40g；對含膽固醇高的食物如蛋黃等宜作適當控制。





5. 補充維生素、礦物質和食物纖維補充對治療肝病有益各種維生素和礦物質，特別是富含葉酸、膽鹼、肌醇、尼克酸、維生素 E、維生素 C、維生素 B12、鉀、鋅、鎂等的食物和產品以促進和維持正常代謝，糾正或防止營養缺乏。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您儘快就醫，以免延誤病情！

