

定時進食 防血糖過低

肝臟的另一個重要功能，是儲存糖分供給身體能量，惟肝癌患者因此功能受影響，令血糖水平波幅甚大。

余思行解釋：「肝癌病人的血糖水平波幅甚大，有機會因為肝臟無法儲存糖分而令血糖變低，因此肝癌患者應確保不會因長時間沒有進食而令血糖過低。」



她指出，一般會建議病人以少食多餐的原則攝取碳水化合物，每隔三至四小時進食至少半碗碳水化合物，可以選擇白飯、各式粉麵、麵包、甚至是番薯或薯仔等。少食多餐的目的是確保身體中有足夠糖分，維持血糖穩定，否則或會因糖分不足而容易疲累，甚至暈倒，特別是在晚上睡前應進食少量碳水化合物，以免入睡後因血糖過低而昏迷，構成生命危險。

►肝癌患者應每隔三至四小時攝取碳水化合物，每次分量約為半碗飯左右。

良好生活習慣 助肝臟復原

如情況許可，肝癌患者可接受切除手術等方法以治療腫瘤。完成治療後，保持良好生活習慣，肝臟功能可逐漸恢復正常，而重新調理肝臟的方法，與健康人士預防肝癌的方法相若。

余思行指出，最重要是保持良好生活習慣，避免令肝臟再受損。例如必須戒酒、保持健康體重，減少攝取動物脂肪，避免因為「脂肪肝」問題而導致肝硬化的風險提高，同時亦應多選吃含抗氧化物的食物。

除在飲食上着手，部分人或會選擇服用保健品，欲強化肝臟功能。市面上有不少標榜可保護肝臟的營養補充品，究竟是否有效？余思行解釋，部分肝臟保健品的成分包含肝內磷脂（Essential Phospholipids），它是一種可以維持肝臟細胞健康的物質，有助修復肝臟細胞，如肝癌患者或康復者有意選擇服用，建議服食前先諮詢醫生意見，再研究是否適合使用。



►肝癌患者康復後必須戒酒，以減低復發風險。

肝癌患者 嚴控營養攝取

慎防 高蛋白質飲食

肝臟屬消化系統重要器官，倘若患上肝癌，由於其消化功能會受影響，導致患者或會出現血糖低、毒素未能分解而積聚過多等問題，當肝功能變差時，錯誤攝取過多蛋白質更有可能引致突發性肝昏迷，嚴重可致命，因而需控制蛋白質攝取量。

今期營養師將為大家解釋，肝癌病人應如何調整飲食，以及需注意的地方。

養和醫院營養部統籌主任
高級營養師余思行

撰文：梁仲泰 設計：楊存孝

消化功能削弱 常疲倦兼食慾不振

肝臟是消化系統中重要器官，若患上肝癌，會對消化功能造成嚴重影響。

養和醫院營養部統籌主任、高級營養師余思行說：「肝臟其中一個主要功能是負責處理消化後的養分及分解毒素，然後排出體外。當肝臟出現問題，會削弱肝臟的排毒功能，毒素容易積聚體內；患者進食後無法有效吸收和運用食物的營養，出現反胃、胃口變差等問題，令體重下降，病人亦會容易變得疲累，同時亦會有黃疸等徵狀。」

肝癌患者如果出現食慾不振的情況，一般會建議患者少食多餐，營養師會根據驗血報告中的肝醇

素、血蛋白等指數，了解病人的整體營養狀況，為病人建議針對性的飲食調整方案。病情初期如果屬營養不良，營養師或會建議病人進食相關的營養補充品；惟一旦患者的肝功能已嚴重下降，屆時反而需嚴控蛋白質攝取量。



►肝癌患者有機會出現食慾不振的情況，營養師會根據病人的營養狀況建議飲食調整方案。

嚴控蛋白質攝取 防肝昏迷

到了肝癌後期，肝功能會開始變差，病人有需要控制蛋白質攝取量，以免令肝臟負荷變大，防止出現肝昏迷的情況。

余思行說：「肝功能開始變差後，血液中的阿摩尼亞（Ammonia）難以排走，如果再吸收大量蛋白質，會增加阿摩尼亞的產生，一旦過量積聚在體內，嚴重會造成肝昏迷的情況，所以當肝癌患者的肝功能開始變差，病人需嚴格控制蛋白質攝取量。」

控制蛋白質攝取的方法，主要是控制魚、肉等含蛋白質食物的每日進食量。營養師會視乎病情，為病人制定每日可進食分量。例如經計算後，病人每日可以攝取四十克蛋白質，即大約三至四兩肉類，而且需盡量選擇瘦肉，避免進食肥肉。如果每日蛋白質可進食量不足以應付身體所需，病人就有需要進食含有支鏈胺氨酸的營養補充劑，減輕肝臟負擔之餘，使身體可直接吸收蛋白質來補充營養。



此外，患者需避免進食含防腐劑及化學添加物的加工食品，盡量選擇新鮮食材；飲食要清淡少添加調味，以免因鹽分攝取過多而導致有腹水或水腫等問題；同時必須避免飲酒。

►病人須嚴格控制蛋白質攝取量。