

逆轉脂肪肝，避免肝癌化

黃淑惠

大家都熟悉的港星吳孟達於 2 月底因肝癌病逝，尤記得過年前還在電視上看到他受訪，沒料到短短幾週就因快速惡化的肝癌帶走寶貴生命。

肝癌是台灣排名第四的癌症，近幾年發生率有持續下降，這歸功於 B 型肝炎疫苗的注射，還有政府和民間長期推動的各種肝炎防治措施奏效了。但隨著國人飲食愈趨精緻，另一肝臟疾病（脂肪肝）卻有越來越多現象。106 年國內癌登資料顯示約有 20% 肝癌病人並非因 B 肝、C 肝而來，而是與脂肪肝或酒精性肝炎有關。健保署統計資料發現國人罹患脂肪肝人數，3 年來成長近 3 成，依照流行病學推估約有 600 萬國人有脂肪肝，若不重視脂肪肝的防治，則以後這「非酒精性肝病」轉為肝癌的機率將會越高。

一、「何謂脂肪肝」

台語常說「肝包油」，指的就是肝臟細胞蓄積太多脂肪的狀態（圖 1）。通常肝臟內的脂肪量佔肝臟重量 5% 以上就稱之為「脂肪肝」，單純性脂肪肝不會讓肝臟受損，目前台灣盛行率約 30%，但時間拉長或脂肪

量漸增，約 25% 脂肪肝患者就會出現發炎、結疤甚至纖維化現象。

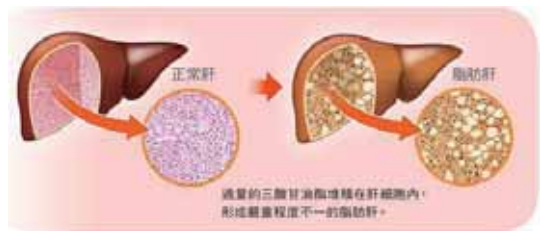


圖1 脂肪肝圖示（好心肝基金會刊）

二、造成脂肪肝的原因

肝臟的脂肪絕大部分由飲食中來，當飲食中攝取過多油脂、糖類，身體尚無法消耗掉時，這些過多的脂肪或糖進入肝臟就轉為三酸甘油脂儲存起來，這就是脂肪肝的起源。不單是飲食，長期酗酒也是導致脂肪肝發生的原因之一，酒精容易對肝細胞產生損害，影響肝臟中脂肪代謝而出現脂肪堆積現象。還有一值得注意現象，具有胰島素阻抗的人也很容易產生脂肪肝。這是因為當人體老化、代謝症候群或體重過重出現對胰島素阻抗時，會使細胞無法有效利用葡萄糖，導致游離的脂肪酸會進入肝臟而以脂肪形式堆積造成脂肪肝。當

然還有其他因素（飢餓、蛋白脂營養不良、藥物、遺傳等），不過以體重過重為引發脂肪肝最常見原因。過重的人有 75% 有脂肪肝，而其中又有 23% 會引發脂肪肝發炎，這種趨勢越來越嚴重。

三、脂肪肝對身體的危害

排除酒精性脂肪肝，單純性脂肪肝還有可回復性，但若引發肝細胞發炎卻沒有積極性介入的話，長期反覆發炎，就會導致肝纖維化甚致癌病變的發生（圖 2）。除掉肝臟本身受損之外，脂肪肝也會對其他臟器產生不良影響，它是許多疾病的前因，曾有統計：（1）罹患脂肪肝，以後產生糖尿病機率是一般人的 5 倍；（2）脂肪肝患者得心血管疾病風險比正常人高 1.55 倍；（3）感染流感風險也比一般人高 2.71 倍；（4）除了容易轉為肝癌外，脂肪肝患者得到消化道癌症機率也較高，包括食道癌、胃癌、大腸癌、胰臟癌。

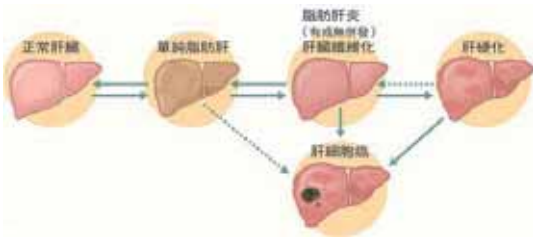


圖2 追蹤非酒精性脂肪肝病人，1~3成的人會進入非酒精性脂肪性肝炎階段，而這些族群中又有1~2成的人演變成肝硬化，進而在未來的10、20年中，可能導致肝癌。（好心肝基金會刊）

四、不是胖子才會得脂肪肝

臨床很常看到身材苗條體重正常的人，在超音波檢查後卻發現有脂肪肝，明明不胖為什麼會有脂肪肝？其實這可能與下列有關：

1. 本身有胰島素阻抗。
2. 體重正常但體脂肪過高，特別是臟器脂肪偏高。
3. 糖類攝取過多：雖然熱量並未超標但短時間內攝取過多單糖（特別是果糖），以致這些單糖只好轉三酸甘油脂儲存。
4. 採取生酮飲食：過激的大量攝取油脂，短時間肝臟積存大量脂肪。
5. 營養不良：特別是蛋白質缺乏時。肌少症、過度減重或飢餓，此時體內沒有足夠蛋白質能夠將肝臟中脂肪帶離代謝也會出現脂肪肝。
6. 腸道微生物叢變化：腸道菌相平衡不僅影響消化功能，也與免疫、腦部甚至肝臟功能有關，近年發現有脂肪肝者腸道益生菌較少，此值得再探討。

台北市立仁愛醫院、台大醫院、台中榮總和國泰醫院曾進行「精瘦型與肥胖型非酒精性脂肪肝病人臨床表現」的研究，發現肥胖型脂肪肝患者的確比較胖，血壓比較高，腰圍較粗，胰島素阻抗強，但精瘦型脂肪肝患者罹患糖尿病機率、高血壓機率、肝臟發炎指數、影響凝血功能、肝纖

維化機率與肥胖型脂肪肝二者間並無差異。這提醒我們，不胖卻有脂肪肝和肥胖者一樣面臨許多危機，千萬不能輕忽！

五、如何逆轉勝脂肪肝

目前脂肪肝並沒有有效的藥物可以治療，但單純性脂肪肝是可以回復的，只需將堆積在肝臟中的脂肪用掉就可以了，所以會建議可以從幾項著手：

(一) 選擇正確食物，不要再攝取過高油脂和糖類

不要再碰觸油炸、油煎和油酥的食物。特別在肉類選擇上應當以中低脂肉類為主，避開高脂肉的選擇（圖3）。

要戒掉含糖飲料，特別是含高果糖的飲料或糕餅。為什麼特別強調果糖？是因為果糖在人體內代謝途徑並不是轉為葡萄糖進行代謝，而是當在大量存在時會先轉三酸甘油脂進入肝臟，因此與脂肪肝形成息息相關。而且當果糖攝取過高時也會提高痛風的風險。一般市售手搖杯飲料鮮少使用砂糖而採用高果糖玉米糖漿，是因為果糖甜度高可以少量就達到相同甜度，因此廣泛取代砂糖。殊不知長期的飲用卻埋下了脂肪肝的隱憂。想要消除脂肪肝就請先從戒除含糖飲料做起。



圖3 低、中、高脂肉類別

(二) 均衡飲食正確減重

對於肥胖型脂肪肝患者而言，有效的減重就是消除脂肪肝的利器，研究指出只要減輕體重5-7%，就可使肝臟脂肪減量，並可改善發炎現象。但減重的方式最好還是均衡的低熱量飲食配合規律運動。不當的減重例如生酮飲食、激烈斷食或是吃水果餐，反而會因為營養失衡（蛋白質、維生素或礦物質不足、單糖過多）導致肝臟代謝失調，脂肪肝更嚴重。

建議以地中海式飲食為模型來選擇食物（圖4），包括：

1. 每餐都有足量的蔬菜、全穀、水果和豆類：豐富膳食纖維（可溶纖維和不可溶纖維）都有降低三酸甘油脂、膽固醇功效可以避免脂肪再堆積。彩虹蔬果提供的植化素（茄紅素、花青素、白藜蘆醇、槲皮素）可以幫助肝臟功能減少發炎與脂肪堆積。依據國民飲食指南，每天應攝取3份水果。對脂肪肝患者而言，最好不要將3份水果集中一次吃，應分2-

3 次吃。也盡量避免同時選取含糖量較高水果。可以將含糖量高水果與含糖量低水果做互搭，這樣就可以避免過多果糖的攝入（圖 5）。

2. 每天都有適量好油（苦茶油、橄欖油、芥花油）、新鮮魚或海鮮：低脂的魚類海鮮提供優質蛋白質，給肝細胞修復的原料，而好的油脂可以降低發炎。
3. 每週數次蛋和家禽（去皮）：雞蛋和家禽可以提供適量膽鹼，幫助肝臟脂肪被帶離促進代謝。
4. 紅肉偶而淺嚐：紅肉的過量油脂對肝臟易造成負擔宜減少攝取。
5. 足量水分或無糖茶飲（體重 30–35CC）：研究指出茶葉中的綠茶多酚和兒茶素似乎有抑制脂肪肝，維持肝功能功效，但不加糖茶飲為主。



圖4 亞洲版地中海式飲食



圖5 各種水果含糖量排行榜

（一）規律運動持之以恆

有氧運動可以幫助消耗肝臟中堆積的脂肪，建議重肌訓練和有氧運動交替進行，先燃燒肝糖再進一步燃燒脂肪。最好維持每週 150 分鐘中等強度的運動量，持之以恆就可有效消耗堆積肝臟中的脂肪。

（二）定期追蹤檢查

臨床上當體重減輕或飲食習慣改變了，脂肪肝應當獲得改善，因此必須定期接受血液肝功能生化分析和肝臟超音波檢查，確定是否有改善。另一方面若有變化也能盡早發現盡早治療。

（三）避免不必要的藥物或保健品

當已經出現脂肪肝的時候，就應當盡量不再攝取過多藥物或保健品，因為無論任何物質進入體內都需經過肝臟解毒代謝才能排出體外，多餘的攝取都會造成肝負擔引發損傷，因此最好與醫師討論後再決定，切勿自行亂購買服用。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉