

▶ 台中榮民總醫院營養室 陳妍蓓 營養師

全身性紅斑性狼瘡病友的營養照顧

紅斑性狼瘡是一種慢性自體免疫的疾病，目前並無任何藥物或食物可以根治，但經由良好的照顧，可以使病情得到穩定的控制。除了定期看門診，配合醫師的治療按時服藥外，日常生活中的自我照顧是疾病控制的最佳保障。

紅斑性狼瘡的營養照顧

飲食照顧上必須有均衡的飲食、充足的營養，才能以最佳的身體狀況來對抗疾病。市面上一些強調可增加免疫力的偏方，如健康食品、天然食品或草藥(中藥)並不適合食用，因為盲目地增強免疫力，可能反而導致各種免疫疾病之免疫調節功能更形混亂，對病情反而有害。

由於紅斑性狼瘡可能侵犯全身的器官，造成器官功能減低，故針對病情以均衡飲食為基礎來做飲食上的修正，成為營養照顧上的重要課題；而紅斑性狼瘡的治療常以類固醇藥物為主，因此服用類固醇藥物後可能造成的副作用亦可藉由飲食調整來減輕症狀。

如何做到均衡飲食

食物的種類繁多，要達到均衡飲食則每天要吃六大類食物，每日建議之

攝取量為：

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3-6碗	每碗：飯一碗(200公克) 或中型饅頭一個 或吐司麵包四片
奶類	1-2杯	每杯：牛奶一杯(240cc) 或發酵乳一杯(240cc) 或乳酪一片(約30公克)
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩(約30公克) 或豆腐一塊(約100公克) 或豆漿一杯(240cc) 或蛋一個
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩(約100公克)
水果類	2個	每個：中型桔子一個(約100公克) 或蕃石榴一個
油脂類	2-3湯匙	每湯匙：一湯匙油脂(15公克)

1. 我們的身體需要食物中的營養素來維持生命。這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。
2. 日常生活的體力來自醣類和脂肪所產生的熱量。
3. 蛋白質是人體生長發育與新陳代謝的必須原料。
4. 維生素和礦物質可以調節生理作用。
5. 所以，每天要吃足六大類食物，才可確保醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質不虞匱乏以維持身體健康。

紅斑性狼瘡的營養攝取和一般人一樣重要，均衡而充足的營養是對抗疾病的不二法門。發病時若因不適而胃口欠佳吃不下，可以濃縮、少量多餐的方式來增加攝取量，以達到基本的營養需求，如湯麵、鹹粥、水餃、餛飩、果汁等；進食過少將會使厭食情況加劇、體力衰退、病情惡化。紅斑性狼瘡是自體免疫的疾病，並非飲食所引起，所以不一定要吃素，只要均衡攝取新鮮的食物即可。

服用類固醇藥物的飲食配合

服用類固醇藥物可能造成一些身體上的副作用，如體重增加、血糖升高、骨質疏鬆症、高脂血症等。請不要驚慌，除了遵照醫囑按時服藥外，飲食上可做一些修正來減輕症狀，達到控制病情的目標。

(一)當您有狼瘡腎炎時

狼瘡腎炎是一種蛋白質自尿液中大量流失，造成蛋白尿、血中白蛋白降低、高膽固醇血症、體內水分積留以致水腫的腎臟綜合症狀。

需中度限制蛋白質的攝取，來延緩或阻止腎功能繼續惡化，勿因尿中的蛋白質流失而額外補充蛋白質。蛋白質的主要來源有動物性如肉類、奶類、蛋類，植物性則如豆腐、豆乾、豆漿等；而其中動物性蛋白質的品質及利用率較佳，澱粉類食物如麵條、饅頭、乾飯、稀飯等亦含有少量蛋白質。

有水腫現象時，需採低鹽飲食，避免醃漬加工品、速食品等；不可使用低鈉鹽或薄鹽醬油。烹調時可利用蔥、薑、蒜、番茄、鳳梨、檸檬等來入菜，可增加食物風味，減少用鹽量。

每日熱量攝取必須足夠，以確保少量的蛋白質發揮最佳功能；可利用低氮澱粉(煮起來呈透明狀)如炒冬粉、太白粉煎餅、粉圓湯、沖藕粉等食物來增加熱量攝取。

純素者，除了青菜與豆製品的攝取外，建議改為蛋奶素，可使蛋白質攝取之品質更完整，營養更均衡，但要避免過油!

低蛋白點心食譜

名稱	做法
蔥花煎餅	仿蔥油餅做法，但以地瓜粉或太白粉代替麵粉。
米粉湯	米粉、青菜。
蘿蔔糕	以地瓜粉、太白粉代替在來米粉、蘿蔔絲。
燒仙草	仙草、粉圓、脆圓，不放花生。
藕粉羹	藕粉、糖。

如果醫生告訴您需要限制鉀的攝取時，飲食上須注意避免高鉀的食物，鉀主要是含在蔬菜、水果中。

蔬 菜 類
南瓜、紅苜菜、碗豆苗、黃豆芽、胡蘿蔔、茼蒿、鮑魚菇、菠菜、草菇、孟宗筍、龍鬚菜、美國花菜、萵苣、冬筍、麻竹筍、油菜、生菜沙拉等。蔬菜中所含的鉀可經由川燙過水後去除，但湯汁必須捨棄不用。勿用菜湯拌飯吃。
水 果 類
李子、楊桃、奇異果、番石榴、香瓜、哈密瓜、太陽瓜、香蕉、草莓、葡萄柚、柳橙、檸檬、龍眼、水果乾、各類果汁。
其 他 食 物
如雞湯、肉湯、魚湯、排骨湯、菜湯、雞精、人蔘精、草藥、咖啡、茶、運動飲料、柳橙汁、番茄醬、無鹽醬油、薄鹽醬油和低鈉鹽，均是含鉀高的食物。

(二)欲避免體重過重之飲食限制

服用類固醇藥物將使體內脂肪重新分布，多集中在臉部、肩部、腰部和臀部，並使食慾增加，故常會造成肥胖!當體重過重或欲避免體重過重時須採限制熱量飲食。

1. 以均衡飲食為基礎，忌甜、忌酒、少油。
2. 維持恆久適中、簡易可行的運動，每次運動約30分鐘，每週至少3次以上運動以有氧運動為宜，如快走、游泳、散步等；並區分運動與勞動之不同。
3. 忌食任何高熱量及濃縮型的食物，如西點、蛋糕、飲料、冰淇淋等。
4. 減少烹調用油並避免油炸及高熱量的堅果類，如花生、瓜子、開心果等。
5. 低油烹調可以清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等代替油炸或油煎。
6. 每日以三餐為主，平均分配勿吃點心，並養成細嚼慢嚥的習慣。
7. 避免苟芡或大量含糖飲料；宜清淡、避免太鹹，以免減緩體重下降。



(三)骨質疏鬆症

預防方法為鈣質的補充及增加載重運動。

- 1.均衡飲食每天可攝取約1000毫克的鈣質。
- 2.一杯240cc的牛奶約有300毫克的鈣質。
- 3.適當的載重運動，如散步、太極拳等可預防骨質疏鬆症。
- 4.戒除菸、酒對骨質的流失有抑制作用。
- 5.過量的咖啡攝取會造成骨質大量的流失。
- 6.食物中富含鈣質的有牛奶、牛肉、豬肉、小魚干、蝦、蛤、牡蠣等。

(四)高脂血症

如果您的血脂肪過高時，請限制飲食中高膽固醇食物的攝取，如蛋黃、內臟類、蟹黃、烏魚子、蝦卵等。蛋黃每週以不超過二至三個為原則。

- 1.因水溶性纖維質可加速膽酸的排泄，減少膽固醇的合成，故須增加飲食中纖維質的攝取。如蔬菜、水果、大麥、燕麥等。
- 2.過量的單醣及甜食的攝取將造成血中三酸甘油脂的升高，故血脂肪升高時須限制甜食的攝取。如精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- 3.控制油脂的攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及雞皮、豬皮、鴨皮、鵝皮、魚皮等動物類食物的皮。
- 4.炒菜宜選用植物油，避免動物性油，並於烹調時減少用油。
- 5.控制體重可明顯降低血中三酸甘油脂的濃度。
- 6.適當調整生活型態，例如：戒煙、運動，以及壓力調適

貧血

葉酸、維生素B12、鋅和鐵是治療各種不同貧血所絕對必須的營養素。

營養素含量豐富的食物：

葉酸	主要存在綠葉蔬菜的綠葉中，其次如肝、腎、花椰菜及酵母中亦含有不少量。
鋅	肉類、肝、蛋及海產類(特別是牡蠣)含量豐富。
鐵	肉類、肝、腎等鐵的含量很多，肉類中紅色越深者較淺者含鐵多。
維生素B12	幾乎存在於動物性食物中，如肝、腎、肉及乳品中；植物性食物中幾乎沒有。

高鐵食物

食品	每兩含量	食品	每兩含量
杏乾	1.5	鴨肝	2.1
乾豆	2.6	鴨血	2.6
牛肉	1.6	豬血	3.8
牛肉乾	2.7	萹菜	1.9
蛤	1.1	九層塔	1.6
火腿	1.0	芥藍菜	6.0
牛心	1.4	蒜花	5.7
牛腰	1.7	木耳	2.8
牛肝	2.8	金針	4.2
豬肉(腰肉)	0.5	香菇	2.7
豬肝	3.4	毛豆	1.4
豬心	1.2	番薯葉	1.1
豬腰	1.8	枸杞菜	1.2
牡蠣	2.9	黑棗	1.8
鮑魚	1.9	葡萄乾	0.9
牡蠣干	8.0	綠茶	5.3
田螺	1.5	(包種)花茶	9.5
蜆子	2.6	紅茶	5.0
魚翅	3.0	紅糖	2.8
頭髮菜	31.8	酵母粉	24.2
海帶	33.0	黑芝麻	4.3
紫菜	32.9	黑豆	2.3
雞肝	3.4	雞蛋	0.9

紅斑性狼瘡並非絕症!其病程與服藥後的副作用每人不盡相同，當副作用出現時請不要驚慌，只要多加留意自己身體的變化，定期檢查，按時服藥，事前的預防與事後的執行，可以使病情得到良好的控制。

