

► 台中榮民總醫院營養室 陳妍蓓 營養師

類風濕性關節炎的營養照顧

類風濕性關節炎是一種全身性的疾病，致病原因與免疫障礙有關，除了關節炎外，還會引起身體其他系統的病徵，包括器官病變、血管炎及全身性的併發症等。全身性的併發症包括貧血、骨質疏鬆症、修格連氏症候群等，並可能伴隨著血管炎出現發燒、皮膚疹等徵狀，治療上除了定期看門診，配合醫師的治療按時服藥外，可藉由飲食的調整來改善病情。飲食照顧上必須有均衡的飲食及充足的營養，才能以最佳的身體狀況來對抗疾病。

食物的種類繁多，要達到均衡飲食則要每天從六大類食物中，選吃我們所需要的份量。均衡飲食每日建議攝取量：

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 土司麵包四片
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)
肉魚豆蛋類	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3兩(約100公克)
水果類	2個	每個：中型橘子一個(100公克) 或 番石榴一個
油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油脂(15公克)

每類食物的選擇應時常變換，不宜每餐均吃同一種食物，不偏食也不過量。

除了每天攝取均衡而充足的營養外，類風濕性關節炎在發炎過程時身體是處於高代謝狀況，因此營養需求增加。而因為疾病使食物攝取不易，因此需要針對症狀修正攝取的方法，以達攝取量。

由於疾病本身或是必須的藥物影響，可能造成消化性潰瘍及胃炎，引起腸胃道黏膜的變化而導致吸收不良；修格連氏症發生時唾液及分泌液減少，會干擾吞嚥，造成齶齒，味覺改變，甚至吞嚥困難，若發炎的部位在下巴，使下巴關節遭受破壞，影響口腔開合，造成咀嚼功能退化；或患者本身衰弱，經常阻礙了病患製備或進食食物

的可能，因此常有營養不良的情形。

其實類風濕性關節炎的營養攝取和一般人一樣重要，均衡和充足的營養是對抗疾病的不二法門，發病時若因身體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形加劇，體力衰退、病情惡化。如果是純素者，除了青菜與豆製品的攝取外，建議改為蛋奶素，藉由蛋白質互補作用使蛋白質攝取的品質更完整，營養更均衡，但要避免過油。此外可多選用含ω-3脂肪酸(俗稱魚油)較多的深海魚類，如鯖魚、秋刀魚、鰻魚、白鯧魚、日本花鯖魚，有助於減輕晨間僵直、關節不適的症狀及縮短疲勞的時間，不過魚油的補充，建議以含量豐富的海產類較藥物的補充為宜。並且每一個人體質不同，去除會引起食物過敏的食物。

關於維生素的補充，其實只要是均衡飲食，並無維生素缺乏之虞；若想以維生素藥劑補充，需經過醫師診斷確實有缺乏症狀引起不適，否則不適當的補充反而有害。

慢性感染有關的低血色素貧血，也常見於類風濕性關節炎的患者。這一類貧血可能是因為紅血球被破壞後，鐵質再利用的效率變差而造成，而非直接和飲食中缺鐵相關，因此盲目的補充鐵質可能會使關節炎病況加劇，故需遵醫囑，不可擅自補充。如果有水分蓄積的情形發生，低鹽飲食的攝取有助於去除體內多餘的水分，飲食上要避免醃漬加工食物，儘量以新鮮食物為宜。類風濕性關節炎常見有骨質疏鬆症及骨質軟化症，再加上服用類固醇藥物，使症狀加劇。預防骨質疏

鬆症的方法為鈣質的補充及增加運動，適當的載重運動，如散步、打太極拳等可預防骨質疏鬆症。

鈣質的建議攝取量：

停經前的女性：1000mg/日

停經的女性：1500mg/日

12~18歲青少年：1500 mg/日

18~40歲成人：1000~1200 mg/日

一般成年人：800~1000 mg/日

食物中鈣質含量：

含鈣量	食物類別
50~100毫克鈣 /100公克食物	雞蛋、紅豆、綠豆、豆腐、牡蠣、肉鬆、豌豆夾、菠菜、韭菜、毛豆、茼蒿菜、花生。瓜子引起骨質疏鬆
100~200毫克鈣 /100公克食物	鮮奶、羊奶、豆干、油豆腐、蛤仔、茴香、蕃薯葉、油菜
200~500毫克鈣 /100公克食物	黃豆、勿仔魚、木耳、枸杞、芥蘭菜、苜蓿菜、金針干、酵母粉、白芝麻
500毫克鈣 /100公克食物	奶粉、紫菜乾、頭髮菜、蝦米、黑芝麻

引起骨質疏鬆症的危險因子，應加以避免。包括：高鈉飲食和低鈣質的攝取、咖啡因會增加鈣質的流失、高蛋白質飲食的攝取增加磷質的吸收，進而影響鈣質的平衡，造成鈣質由尿中排出量增加、吸煙、飲酒等等。

多種維他命，特殊飲食是最容易被患者使用的自助療法，尤其很多人會積極追求民俗療法。但是對病情改善除了均衡飲食外，其他的偏方並無好處，不過減輕關節的壓力可以改善不適。而要減輕關節的壓力，除了減輕體重外，尚無任何其他的方法；而且服用類固醇可能會造成體內脂肪堆積，體重增加，因此均衡的減重飲食對過重的關節患者亦是適合的飲食。除了均衡的飲食外，減重飲食還需要遵守一些原則才能夠事半功倍。

日常飲食以均衡飲食為基礎，忌甜、忌酒、少油。忌食任何高熱量及濃縮形的食物，如西點、蛋糕、飲料、冰淇淋等；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，低油烹調烹調可以清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等替代油炸或油煎；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；避免勾芡或使用大量含醣飲料；宜清淡，避免太鹹，以免減緩體重之下降。如果選用特殊食物或補充劑，例如過量服用魚油、草藥或多種維他命，則可能對健康造成相當程度的傷害。

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。

服用類固醇的另一項副作用為血糖升高，此時需避免食物中含糖食物的攝取及遵守糖尿病的飲食原則。並依每個人不同的體型和工作量來設計每天的需要量，以維持充足的營養和血糖之正常，避免因血糖高而造成身體的傷害。

1. 切忌肥胖，保持理想體重。
2. 定食定量，少油少鹽，並依營養師的建議量攝食，不可任意增加或減少。
3. 均衡攝食。
4. 增加飲食中纖維質，如以全穀類主食取代一般米飯，多吃纖維高的蔬菜等。
5. 儘量少吃富含精緻糖類的食品，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、加糖果汁等。
6. 少吃油炸、油煎、油酥的食物。

炒菜宜用植物油，勿食動物性油脂，如肥肉、雞皮、鴨皮等。下列食物儘量少吃：濃湯、內臟類、蟹黃、魚卵、核果類食物。澱粉類食物，如地瓜、紅薯、馬鈴薯、南瓜、冬粉、玉米等，需按計劃食用。

類風濕性關節炎病人並不適合生機飲食。生機飲食是以少量多餐的方式漸次來提高生食的比例，確保身體為鹼性體質，重建免疫系統，使免疫系統趨於活潑，因此對有免疫障礙的類風濕性關節炎的病人來說，生機飲食可能會使各種免疫疾病的免疫調節功能更形混亂，不利病情。其實類風濕性關節炎雖然不能被治癒，但可藉由飲食調整來達到良好的控制；服用類固醇可能造成身體的副作用，當副作用發生時，請不要驚慌，除了遵醫囑按時服藥外，飲食上可做一些修正來減輕症狀，達到控制病情的目的。因此多加留意自己身體的變化，定期追蹤檢查，事前的預防與事後的確實執行，就可以使病情得到良好的控制。

如果您有任何飲食上的問題，歡迎詢問營養師，讓營養師協助您。

台中榮民總醫院 營養門診

時間：每週一至週五上午九時半至十二點

地點：門診大樓三樓 營養指導室

不收費也不需掛號，

只要請您的看診醫師轉診即可

歡迎您敲敲門，進來和我們談談