



## 紅斑性狼瘡飲食

紅斑性狼瘡會隨著疾病的變化，產生不同的病徵，所以生活保健及飲食都各不相同。因此找尋一位值得信賴及密切配合、知道您病情進展的營養師很重要。目前各大醫院都有營養諮詢的服務，請善加利用。維持標準體重、避免肥胖，建議您儘量以標準體重為目標，身體會健康及輕鬆一些。

### 一、每天均衡攝取六大類食物

- (一)紅斑性狼瘡所導致的腎臟疾病有持續性蛋白尿，也就是腎病症候群，營養治療原則，重點還是放在蛋白質的需要量，近來的研究則指出，高蛋白飲食反而會加速腎臟的衰竭，所以目前是採

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視  
台中榮民總醫院護理部編印

用中度限制蛋白質飲食(每日約 5 份)。

- (二) 注意鈣質的攝取 (每天 >1500 毫克), 防止骨質疏鬆。奶類的攝取, 仍然建議以一天 1 杯(240ml, 約有 300 毫克鈣質)為主, 無法攝取奶類 (如乳糖不耐) 則可以豆漿取代。
- (三) 每日建議您約 3-4 碗飯 (飯一碗約 200 公克 = 吐司麵包四片), 絕對不要讓自己吃得太飽或極度飢餓。每日熱量攝取必須足夠, 以確保少量蛋白質發揮最佳功能; 可利用低氮澱粉 (煮起來呈透明狀) 如玉米粉、太白粉、藕粉來增加熱量攝取。
- (四) 蔬菜類: 膳食纖維的攝取, 仍然以每餐約 1 碗菜 (約 100 公克) 為主; 但是對於苜蓿芽有研究顯示, 將使紅斑性狼瘡病人的病情惡化。另香菜、芹菜及九層塔等增加感光性的蔬菜需酌量攝取。
- (五) 水果類: 各種類的水果都適合大家攝食; 但是若合併有腎病症候群, 必須限制含鉀量較高的水果如: 桃子、香蕉、芒果、蕃茄、楊桃、龍眼、葡萄等。
- (六) 對於食物的烹調上仍須注意少油、少鹽、少糖,

吃新鮮的當餐食物，避免刺激食物及生食食物(如生魚片、生菜沙拉、生雞蛋等)。多吃含硫的食物，可幫助皮膚保持平滑，如大蒜、洋蔥、蘆筍、蛋。每天須以天然維生素 E 或 A 乳液來擦拭皮膚，並且選擇不含皂性的香皂清洗，或選擇性的清洗部位。同時需減少碳酸飲料及含咖啡因飲料。

(七) 針對紅斑性狼瘡，動物性脂肪和歐美加-6 (omega-6) 脂肪酸較多的蔬菜油要少吃，並且多吃富含油脂的魚，像是沙丁魚和鮭魚，魚除了優質的蛋白質，油脂也是比較適合紅斑性狼瘡病人的歐美加-3 (omega-3) 屬的脂肪酸為多，因為此一油脂攝取原則是減少發炎的機會以減輕或避免關節炎的發生。

(八) 低鹽飲食可防止高血壓，限制鹽分的攝取，少吃加工、罐頭、醃製食品、泡麵，以及減少調味料的使用。

## 二、日常小叮嚀

(一) 紅斑性狼瘡是免疫功能亢進導致免疫功能錯亂，不是免疫功能低下，不要再吃那些所謂能增強免

疫力的靈芝、中草藥、蜂膠等的健康食品，只會更加重免疫的異常罷了。

(二)紫錐花雖可增強巨噬細胞，促進細胞激素分泌，強化某方面的免疫力，然而德國的藥草管制委員會幾年前就提出警告，紫錐花對紅斑性狼瘡、硬皮症、愛滋病、結核病可能有害。美國學者也指出紫錐花與類固醇、環孢靈等免疫抑制劑併用，可能使免疫功能混亂，反而不利病情，連續使用八星期以上，還會產生肝毒性，不可不慎。