



## 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，且需維持標準體重、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。

### 如何計算標準體重：

身體質量指數【BMI】=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

正常範圍為 BMI=18.5~24 kg/m<sup>2</sup>

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

## 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，會出現持續性蛋白尿，也就是腎病症候群。研究指出，採用中度限制蛋白質飲食(理想體重每公斤0.8-1公克，例如：50公斤體重，每日蛋白質攝取約25公克)，高蛋白飲食反而會加速腎臟的衰竭。

(二) 注意鈣質的攝取(每天>1500毫克)，防止骨質疏鬆。奶類的攝取，建議以一天1-2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；另外也應補充維生素D以減少發炎及疾病對於骨骼的損害。

(三) 建議您每日每餐澱粉量：乾飯約8分滿或稀飯和麵條1½碗或吐司麵包2片，不要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：冬粉、板條、蘿蔔糕、米粉、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，以每餐約1½碗菜(約200公克)為主，香菜、芹菜及九層塔等增加感光性的蔬菜需酌量攝取，有研究顯示苜蓿芽內含左旋大豆氨基酸，常被作為生菜沙拉食材或被摻雜在健康食品中，但大量或長期食用可能會造成免疫功能失調。因此，在使用天然健康食品時應注

意成份內容。

(五) 水果類：以當季的水果為宜，若合併有腎病症候群，避免吃含鉀量較高的水果如：桃子、香蕉、芒果、蕃茄、楊桃、龍眼、火龍果、百香果、奇異果、美濃瓜、洋香瓜及飲用此類果汁。

(六) 食物的烹調上須注意少油、少鹽、少糖，吃新鮮的當餐食物，避免刺激及生食食物(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、蛋等，同時需減少碳酸飲料及含咖啡因飲料。

(七) 油脂可攝取富含歐美加-3 (omega-3) 脂肪酸，像是魚油、橄欖油、魚(鮭魚、金槍魚、沙丁魚等)，魚除了優質的蛋白質，其油脂攝取可以減少發炎的機會，避免關節炎發生。

(八) 低鹽飲食可防止高血壓，故應限制鹽分的攝取，建議鈉的攝入量每天應少於 3 克，少吃加工、罐頭、醃製食品、泡麵，以及減少調味料的使用，避免食用低鈉鹽及薄鹽醬油，因為薄鹽醬油部分會以「氯化鉀」取代「氯化鈉」，對腎臟病病人影響更大。

## 二、日常小叮嚀

(一) 紅斑性狼瘡是免疫功能過度亢進導致免疫功能錯亂，不是免疫功能低下不足，不要吃號稱可以增加免疫力的健康食品如：靈芝、中草藥、蜂膠等。

(二) 紫錐花雖可增強免疫力，但與類固醇、環孢靈等免疫抑制劑併用，可能會使免疫功能混亂，反而對病情不利。

### 三、結論

紅斑性狼瘡疾病的控制，除了藥物治療，不外乎有良好的生活作息、體重及飲食控制。建議體重控制在BMI 18.5~24.0 kg/m<sup>2</sup>之間，評估自己的飲食習慣，根據均衡攝取六大類食物為基礎，遵循低鹽、低油、低糖飲食原則，必要時可諮詢營養師、擬訂飲食計畫，促進身體健康，減少合併症、提升生活品質。

### 四、參考資料

Daniel, J.W.(2022). Patient education: Systemic lupus

erythematosus (Beyond the Basics). UpToDate. Retrieved

Jan 30,2022,from

[https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythe](https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics/print?search=PATIENT%20EDUCATION:DYDTEMIC%20LUPUS%20ERYTHEMAT)

[matusus-beyond-the-basics/print?search=PATIENT%20E](https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics/print?search=PATIENT%20EDUCATION:DYDTEMIC%20LUPUS%20ERYTHEMAT)

[DUCATION:DYDTEMIC%20LUPUS%20ERYTHEMAT](https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics/print?search=PATIENT%20EDUCATION:DYDTEMIC%20LUPUS%20ERYTHEMAT)

OSUS&source=search\_result&selectedTitle=8~150&usage  
\_type=default&display\_rank=8

Jiao, H., Acar, G., Robinson, G. A., Ciurtin, C., Jury, E. C., &  
Kalea, A. Z. (2022). Diet and systemic lupus erythematosus  
(SLE): From supplementation to intervention. *International  
Journal of Environmental Research and Public  
Health*, 19(19), 11895.

<https://doi.org/10.3390/ijerph191911895>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 紅斑性狼瘡病人在飲食上要注意鈣質攝取、澱粉量不宜吃太飽或極度飢餓、中度限制蛋白質飲食避免腎臟衰竭。

是 否 不知道

2. 自行烹調時注意少油、少鹽、少糖，使用新鮮當餐食物，避免吃生食類。

是 否 不知道

3. 對於紅斑性狼瘡病人的飲食要各方面營養都攝取，不用太在意病人的體重。

是 否 不知道

4. 紅斑性狼瘡是免疫功能錯亂，不應服用增加免疫力健康食品，如靈芝、中草藥。

是 否 不知道

5. 油脂類攝取可從魚油、橄欖油、魚類等食物中攝取到豐富的歐美加-3 脂肪酸。

是 否 不知道