

紅斑性狼瘡飲食原則

◎林口長庚營養治療科營養師 王筱婷



紅斑性狼瘡，全名為全身性紅斑性狼瘡（systemic lupus erythematosus，簡稱 SLE），是一種反覆、慢性、發炎性的自體免疫疾病。因為免疫系統的失調，產生自我辨識異常及產生各種對抗自體細胞、組織的抗體，導致程度不一的皮膚、粘膜、關節、血管、神經、血液、腎臟、心臟、肺臟、腸胃道系統病變。

紅斑性狼瘡該如何藉由飲食控制呢？紅斑性狼瘡飲食是建立在均衡飲食原則的基礎上，均衡的攝取六大類食物，維持標準的體重、避免肥胖，以利病情的控制。

患者均衡飲食原則

針對患者，建議均衡攝取六大類食物，以每日飲食指南做基礎：

一、全穀根莖類

建議每日約 2～4 碗的全穀根莖類食物，如白飯、地瓜、南瓜、芋頭、薏仁及玉米等，不要讓自己吃得過飽或吃太少。

二、豆魚肉蛋類

適量蛋白質攝取，建議多吃富含 omega-3 脂肪酸的魚，如鮭魚、青花魚、秋刀魚、鰻魚、沙丁魚、鮭魚等。

omega-3 脂肪酸，可降低發炎反應及減輕或避免關節炎的發生。不吃魚肉者，則建議選擇植物性蛋白質（如豆腐等豆製品）及脂肪含量低的肉類，如家禽類，少一點紅肉，可以降低膽固醇及飽和脂肪的攝取。

三、奶類

適量鈣質的攝取（建議每日約 1,000 毫克）亦是必須。奶類的攝取，建議一天 1～2 杯（1 杯 240 毫升約有 300 毫克鈣質）。

四、蔬菜類

應以多色、多樣化、當季為攝取原則。研究顯示，苜蓿芽會使紅斑性狼瘡病人的病情惡化，應盡量避免攝取；香菜、芹菜及九層塔等感光蔬菜需酌量攝取，避免食用過多。若血鉀偏高，建議蔬菜用熱水川燙 5 分鐘，可流失大部分的鉀離子。

五、水果類

適量就好，建議每日攝取約 2～3 份的水果，每份水果約一個拳頭大。水果含糖分高，故應適量攝取，並建議水果以食用原貌為原則，盡量少將蔬果打成果汁，避免破壞纖維質及維生素。切記若有血鉀偏高者，必須限制含鉀量較高的水果。

六、油脂與堅果種子類

料理食物時，油脂能少盡量少，減少看得見的油脂，尤其是低溫狀態下呈現固體狀的油脂，如豬油、牛油以及五花肉、三層肉及培根等。亦可適量攝取堅果種子類，如腰果、核桃、松子等入菜，取代烹調用油。

食物烹調上建議少油、少鹽、少糖，吃新鮮的食物，避免刺激食物及生食食物。減少精緻糖的食物攝取，如：含糖飲料、蛋糕、冰淇淋、糖果等高糖食物，可減少熱量及醣類攝取，避免三酸甘油脂及血糖過高。避免油炸、油煎和油炒的食物，烹調方式最好改為蒸、煮、涼拌及燙等方式；吃肉類食物時，建議以白肉取代紅肉，並去皮去肥肉，避免油煎、油炸，尤其裹粉炸物更容易吸油；沙拉醬為高脂肪調味料，故吃沙拉須注意沙拉醬用量；吃麵時少加豬油、肉燥，有助於減少量脂肪及熱量攝取，有降低血脂作用。減少攝取含有大量鹽分調味料或食品，如醃漬物、味精、豆瓣醬、味噌、番茄醬、胡椒鹽、罐頭及泡麵等，過量攝取不利於血壓控制。建議以天然食物，例如：檸檬、蔥、蒜等調味或提味，減少鹽分攝入，以改善血壓偏高的情況。

患者注意事項

紅斑性狼瘡是免疫功能失調，非免疫力缺乏，是不正常的免疫力過於旺盛，故不可食用所謂能增強免疫力的靈芝、人蔘、中草藥、蜂膠等的健康食品，容易造成免疫系統混亂，更加重病情。研究發現苜蓿含天然有毒成分，稱為刀豆氨酸（L-Canavanine sulfate），會增加自體免疫疾病的發炎反應，引起身體內免疫 T 細胞的異常，造成一連串的免疫異常反應，而發生全身性紅斑性狼瘡的病變。飲水方面應避免食用來路不明、未煮沸或不乾淨之飲水，可依據前一天的尿量加上 500 ~ 800 毫升，作為當天的飲水量。

總而言之，紅斑性狼瘡的飲食，不外乎從良好的作息、體重及飲食控制做起。建議體重控制在 BMI 18.5 ~ 24.0 kg/m² 之間，並評估自己的飲食習慣，以均衡攝取六大類食物為基礎，遵循低鹽、低油、低糖飲食原則，讓身體更健康。☺



(圖片資料來源：行政院衛生署 2011 年 7 月 6 日新聞稿)