

自我健康管理—— 狼瘡腎炎的飲食照護

陳明玉 國泰綜合醫院營養師



全身性紅斑狼瘡(SLE)多因自身的免疫系統失調，產生不正常的免疫細胞、細胞激素及過量的抗體，並對抗自身的多處器官，引起慢性發炎反應，而造成身體組織的損害。並非免疫系統缺乏，而是不正常的免疫力過於旺盛。形成病因非單一因素，而是多重因素造成的，包括遺傳、環境(紫外線)、荷爾蒙、病毒及精神心理影響等。

故全身性紅斑狼瘡的飲食控制目的在於減少發炎反應、減少用藥的副作用及延緩併發症的產生。飲食原則是均衡飲食為基礎，注意三少一多(低油、低鹽、低糖、多纖維)，可適當攝取富含魚油的食物，減少發炎反應，如深海魚類(鮭魚、鯖魚、秋刀魚、鰻魚、沙丁魚、鮭魚...等)，每週食用2-3次以上；也需攝取足夠維生素B群、C、維生素D、鈣質，並注意少吃加工食品、戒菸酒等。

>>全身性紅斑狼瘡常見的併發症有心血管疾病、腎臟疾病及骨質疏

鬆等。以下內容主要在說明「如何預防腎臟病」及「已經罹患腎臟病時」，該如何注意飲食。

預防腎炎的飲食七部曲

►第一步：飲食講究均衡，適量攝取蛋白質，拒當肉食主義者。

蛋白質經代謝後會產生含氮廢物，由腎臟負責清除，若攝取過度的蛋白質，會增加腎臟負擔。蛋白質的主要食物來源有奶類，豆魚肉蛋類及全穀根莖類等。

►第二步：調味減一半，享受食物自然味(少鹽、少調味料、少加工品)

►第三步：維持理想體重，甩掉鮪魚肚

肥胖易引起許多慢性疾病，也是造成腎臟病變的隱形殺手。因此，減重(節制飲食及規律運動)是預防慢性疾病發生及減少腎臟傷害的重要方法。理想體重(公斤) = $22 \times$ 身高(公尺) \times 身高(公尺)， $\pm 10\%$ 以內均屬於理想體重。例如：身高170公

分，其理想體重為 $22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.6$ 公斤(57.2~70公斤均屬理想)。

►第四步：適量水份攝取，不憋尿

水份有助體內代謝廢物濃度的稀釋及排除，每天建議水量2000cc。

►第五步：有效控制與治療慢性疾病(糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸)

慢性疾病皆可能引起腎臟功能損害，若有這些慢性疾病一定要接受積極治療，按時服藥，並且做好有效的飲食控制。

►第六步：不要亂服藥，當心不明的草藥及秘方

許多藥物都是經由腎臟代謝，濫用未經合格醫師處方的止痛藥、抗生素、利尿劑、減肥藥，以及中草藥、偏方等，均會損害腎臟。

►第七步：保持良好的生活型態，不吸煙、不喝酒

想要做好腎臟疾病的預防，平日應維持良好的生活形態，不吸煙、不喝酒、適當的運動、及充足的休息和睡眠。

萬一，腎臟罷工，我又該如何吃？

腎臟是我們身體中重要的器官之一，體內新陳代謝所產生的廢物如：尿素、尿酸、電解質、水份等，都需由腎臟排出，以維持生理的平衡。適

當的飲食控制可以減少含氮廢物產生，並減輕體內中毒及不平衡的現象。

腎臟病飲食的原則：

依腎功能損壞的程度、症狀及血液檢查等資料來決定營養素的需要量，大致上是控制蛋白質、鈉、鉀、磷等離子，可以與您的醫師及營養師討論並規劃屬於您個人的飲食，不要自行任意限制，以免造成營養缺乏。

- ◎ 不要吃太鹹(限制鈉含量高的食物)
- ◎ 每天不超過5公克(約一茶匙)。
- ◎ 少吃太鹹、醃製、已調味的加工及罐頭食品。
- ◎ 注意調味料使用量(尤其是外食)。
- ◎ 烹調時可用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁等，使食物有風味，增加可口性。
- ◎ 不建議食用市售低鈉鹽或薄鹽醬油等，因是將鹽份中的鈉以鉀取代，故含鉀量會較高。

蛋白質的攝取：

蛋白質來源以優質蛋白質為主，例如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶、黃豆製品。

不同疾病階段的蛋白質攝取量及各類食物份量

建議	無腎病變者	有腎病變者	已洗腎者
蛋白質	適量 (1 公克/公斤體重)	低蛋白↓ (0.6~0.8 公克/公斤體重)	高蛋白↑ (1.2~1.5 公克/公斤體重)
奶及豆魚肉蛋類	一天約一隻手掌大小 (一餐約 2 兩)	一天約 2 / 3 隻手掌大小 (一餐約 1~2 兩)	一天 >1 隻手掌大小 (一餐約 2~3 兩)
全穀根莖類	一餐約 1 碗米飯	一餐約 0.5~1 碗白米飯 可搭配低蛋白主食類(米粉、冬粉、地瓜、粉皮)補充不足	一餐約 1 碗白米飯

蔬菜、水果、植物油：蛋白質極少，可作為熱量補充

	無腎病變者	有腎病變者	已洗腎者
蔬菜類	一天 3~4 份 (每份約半~1 碗)	一天 3~4 份 (每份約半~1 碗)	一天 3~4 份 (每份約半~1 碗)
水果類	一天 2~4 份 (每份約 7 分碗)	一天 2~4 份 (每份約 7 分碗) 不可吃楊桃	一天 2~4 份 (每份約 7 分碗) 不可吃楊桃
油脂類	適量， 一天 1.5~2.5 湯匙	可稍多，一天 2~3 湯匙 (少吃堅果類)	適量，一天 1.5~2.5 湯匙 (少吃堅果類)

未洗腎者，採取低蛋白飲食：

減少飲食中的蛋白質可以減少尿毒的產生與累積，延緩腎功能的衰退，每公斤體重 0.6-0.8 公克。

蛋白質的主要食物來源：奶類、豆魚肉蛋類及全穀根莖類(主食類)等。一餐肉量約 1-2 兩(30-60 公克)，最好一餐只吃一種肉，以免攝取過量。主食類如米飯、麵條、吐司，建議一餐白米飯約 0.5-1 碗或麵食類 1-2 小碗即可。

血液及腹膜透析，採取高蛋白飲食：

透析治療會增加蛋白質的流失，需多攝取高蛋白質食物補充，每公斤體重 1.2-1.5 公克。

攝取足夠的熱量，維持理想體重

在低蛋白飲食下，攝取足夠的熱量可以維持較好的營養狀態。未洗腎者，因蛋白質限制下，由六大類食物中攝取的熱量較不足，可另外補充蛋白質含量較低的食物增加熱量，維持良好體力及體重。例如：低氮澱粉類(冬粉、米粉、粉皮、太白粉、蓮藕粉、西谷米、甜愛玉、果凍等)、葡萄糖聚合物(白糖、蜂蜜)及植物性油

脂(黃豆油、花生油、蔬菜油)。糖尿病患仍需足夠的熱量，而血糖可使用藥物控制。

視個人情形控制電解質，例如鉀離子、磷離子等

- ◎ **限制「鉀」的攝取：**少喝肉菜湯汁、果菜汁、雞精、茶、咖啡、中草藥材、草本酵素飲品，以及不宜任意使用市售低鈉鹽。可將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，以減少鉀的攝取量。
- ◎ **限制「磷」的攝取：**少吃高磷食物，例如蛋黃、奶製品、糙米、麥片、內臟類、堅果類、乾豆類、碳酸飲料、小魚干、加工食品等，並正確服用降磷藥物。

血液透析者要控制「水份」攝取

體內水份過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟病衰竭及肺積水。每日攝取水份包括：飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等，須以前一天的尿量再加上 500-700 毫升的水份來估計。

體重控制：每二次透析間的體重不超過 5% 的體重為準(或 3 公斤以內)

維生素、礦物質

- ◎ **較易缺乏：**B 群(B6、葉酸、B1、B2、菸鹼酸)及 C 等水溶性維生素。

- ◎ **不需額外補充：**Vit A、E、K 等油溶性維生素。

- ◎ **需注意補充維生素 D：**富含食物如鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與蛋黃等，也建議適度的日照，讓皮膚轉合成維生素 D 供身體使用。

- ◎ **可補充鈣(1400-1600 毫克/天)、鐵(10-15 毫克/天)。**

其他飲食禁忌

- ◎ **不吃楊桃及其製品：**因其含有一種神經毒物質腎臟病患者因無法排出此毒素，易造成神經系統障礙，故請勿食用楊桃及其製品。

- ◎ **不吃未經證實的偏方、草藥及保健食品：**必要時可請教醫師、營養師，以免腎臟更加惡化。

少吃苜蓿芽、芹菜、香菜等，容易誘發 SLE。

- ◎ **有效控制與治療慢性疾病：**包括糖尿病、高血壓、高血脂及高尿酸等。

- ◎ **維持良好生活形態：**戒煙酒、運動、充足休息和睡眠、調適情緒壓力。

- ◎ **規律就醫，持續追蹤腎臟功能**

由於國民平均壽命延長，慢性病逐漸增加，腎臟病已躍居十大死亡原因之一，建議大家除了以上的護腎飲食控制外，還要定期的身體檢查，並加強自我的健康管理，預防勝於治療，請好好愛護自己的腎臟，減少不必要的健康流失喔！