



SLE 腎臟疾病的日常飲食與照護

江守山 腎臟科醫師

SLE、細胞調節免疫力較低的人，容易感染李斯特菌。李斯特菌感染在中樞神經的部分，很容易腦炎、腦膜炎，會引起很高比例的失能與死亡，而且清洗是無法去除李斯特菌的，刷洗也都無法沖掉。一般與李斯特菌食物中毒有關的食品，包括即食熟食和熱狗、冷藏肉品、未滅菌的牛奶與奶製品、未滅菌牛奶製成的軟起司（包括 quesada fresca 墨西哥式起司、羊乳酪、鹹味白乳酪和丹麥的 camembert 乳酪）、冷藏的煙燻海鮮，以及生豆芽。是故，SLE 患者應避免食用以上食品。

生菜沙拉不適合 SLE

大家會選擇吃生菜沙拉的邏輯是加熱會破壞一部分維生素 C、B、葉酸等，以 88°C 熱水烹調蔬菜，維他命 C 水平會下降 29%。不過 C 的攝取主要靠水果，蔬菜含量本來就有限，不用在乎蔬菜的維生素 C 流失。第二是吃生菜可以吃到蔬菜的酵素？這是錯誤的，所有蔬果的酵素到了胃中，碰到胃酸 PH 質改變之後，加上胃蛋白酶，任何酵素都會被破壞，所以不管吃了多生的蔬菜，都無法吃到酵素。而且生菜沙拉熱量很高：一般人最常點的凱撒沙拉就有脂肪 50 克，熱量 650 卡，超過一份牛排。一份胡麻醬、美

乃滋都有一碗飯的熱量。站在熱量的觀點，沙拉並不是很好的選擇。同時沙拉生菌數過高：不適合小孩、老人、病人，器官移植後的人、SLE、免疫抑制劑使用者，若遇上大腸桿菌 O104、O157 會導致尿毒症及敗血症。

2011 年 4 月 25 日，德國通報首例出血性大腸桿菌 O104 中毒事件，短短一個多月，便橫掃德國、西班牙、荷蘭、丹麥、瑞士、瑞典、波蘭、英國、奧地利、挪威、芬蘭、法國等歐洲至少 10 個國家。據 WHO 統計，其中毒人數達 2,149 人，死亡人數達 27 人，有 760 位（約占總人數 35%）出現嚴重腎衰竭症狀的溶血性尿毒症候群（HUS）。感染病原後來則確定為黃瓜、萵苣、蕃茄和芽菜等生菜。另外最可怕的生菜就是芽菜，去年五月份食藥署抽驗市售非即食（生鮮）豌豆苗、苜蓿芽、豆芽等共 40 件，39 件檢出大腸桿菌群達 1100MPN/g，有兩件苜蓿芽檢出金黃色葡萄球菌。而且為了降低生菌數以通過衛生單位查驗及延長貨架期，餐廳、中央廚房使用高量含氯的消毒劑來洗生菜，含氯的消毒劑會製造新生兒黃疸、低體重、低頭圍、低身長。

生菜容易有寄生蟲卵的問題，其中最可怕的是廣東住血線蟲腦膜炎，高雄榮民總醫院也於 2011 年發表一

項研究，該院在 1991 年至 2009 年間，共收治 37 名因感染廣東住血線蟲引發腦膜炎的病患，其中 2 人死亡，其他的患者也多有不同程度的神經學後遺症。而分析感染來源，其中有 7 人是喝生鮮蔬果汁所導致。愈是有機的蔬菜愈容易遇到廣東住血線蟲，因為沒有噴藥。例如蝸牛爬過留下透明痕跡，都是寄生蟲的卵。黏黏的卵在葉子上不容易清洗乾淨，愈是有機生菜愈不能生吃。

生菜沙拉不是健康的食物，生菜含高鉀，中後期腎臟病患食用，只會加重腎臟負擔，增加併發症與洗腎風險。菠菜、萵苣纖維質較少，草酸較多，生吃的話，草酸與人體鈣結合，就會變成結石，且容易吃下較多的農藥，農藥無法熱降解、揮發，也無法融進湯汁裡。

煮熟與營養

煮熟的食物未必不營養，像是胡蘿蔔煮熟後抗氧化成分增加 30% (Talcott, 2000)。茄紅素也是類胡蘿蔔素家族的一員。它是一種抗氧化物質，保護細胞膜免受自由基攻擊、避免 DNA 突變。其內部的結構大部分為「反式」，由於人體無法吸收「反式」茄紅素，加熱處理能使絕大部分的「反式」變成「順式」，使人體較易吸收，可以抗癌與預防攝護腺肥大，生的番茄就沒有這麼好的效果。人蔘也一樣，需要經過久蒸久曬，皂苷含量會上升，藥性會愈來愈強。很多食物是熟的比生的好。

生食風險

很多食物生食都會有輕微毒性，豆類跟豌豆等豆莢類食物含紅血球凝

集素及胰蛋白抑制因子，會破壞腸胃道黏膜，阻礙消化不能生吃。生豆子和白蘿蔔、十字花科蔬菜（如紫萵苣（red cabbage）、高麗菜、花椰菜、白花椰菜、包心白菜等）這些富含營養的蔬菜，都含有致甲狀腺腫物質，長期生吃，會使甲狀腺腫大。萵苣因為氣孔構造特殊就算用含大量氯的水去清洗，都不可能把藏在氣孔及組織縫隙中的細菌去除。



不能生食的種類

- 菇類：生長期間產生致癌化學物質，需加熱三分鐘以上才不會中毒—香菇皮膚炎。
- 竹筍：含氰化物，需加熱破壞，以免中毒死亡。
- 金針：含秋水仙素，造成腹瀉、嘔吐，需加熱破壞之。
- 菠菜、地瓜葉、苦瓜、芹菜、小白菜、青蔥含大量草酸，造成尿路結石，水煮後草酸減少。
- 苜蓿芽：含菌量高，所含刀豆氨酸硫酸鹽會造成自體免疫疾病，SLE 惡化。

吃什麼對 SLE 有幫忙？

(1) 薑黃

薑黃可以保護腎臟，薑黃素可以降低過氧化氫引起之腎臟上皮損害，薑黃預防腎臟細胞株的氧化壓力，薑黃可以降低腎臟輻射傷害，薑黃粉有意義的避免腎臟缺血後再灌流之功能與組織學之傷害，薑黃可以降低第二型糖尿病病人的蛋白尿。薑黃可治療紅斑性狼瘡腎炎，24 位經過腎穿刺證實的頑固或反覆的紅斑性狼瘡腎炎的患者，隨機雙盲分配成研究組與對照組各 12 名，研究組吃 500 毫克薑



黃(含 22.1 毫克薑黃素)或安慰劑每日三次口服,三個月後,C3 控制組 64 降到 56,實驗組 81 到 105,C4 控制組沒有改變,實驗組是增加的。double stranded DNA 控制組 69,研究組 93 到 58,所以薑黃對生化指標有益,更有意義的是在蛋白尿的部分,服用薑黃蛋白尿有明顯的下降。同時薑黃可以降低 SLE 的血壓和血尿。吃薑黃的方法,直接去市場買,用熱開水沖,也可以直接吃咖哩,咖哩中 25-50% 是薑黃,也可以吃保健食品。避免吃市售的薑黃粉,2016 年 12 月消費者文教基金會調查,有 2 件薑黃粉產品的鉛含量超標,其中 1 件甚至超標 800 倍!



(2) 魚油或魚

2015 發表魚油在 SLE 營養學期刊的研究,吃魚油可以降低累的感覺,讓人覺得精力充沛,吃魚油也會改善情緒,降低 ESR(發炎指數)。2014 年風濕學期刊上發表魚油可降低 SLE 活性。吃魚油正確概念,魚油跟會發生發炎反應的蔬菜油是拮抗的,像是大豆油、芥花油,不能同時服用,會看不到魚油的效果。因為蔬菜油的 Omega-6 脂肪酸會促進發炎反應,魚油本身是 Omega-3 脂肪酸會抑制發炎反應。發炎反應像是蹺蹺板一樣 Omega-6 多 Omega-3 少就愈發炎,所以吃魚油要記得 Omega-6 的油不要吃太多。

(3) 維生素 D

維生素 D 本身是脂溶性,存在於一些食物中,而人體在紫外線曝曬後合成。不但是維他命也是激素原 pre-hormone 很多組織有維生素 D 接受

體,如巨噬細胞,廣泛的影響全身,攝護腺、肺、乳房、大腸、淋巴腺、大腦等等。維持體內鈣磷恆定、避免骨質疏鬆症、調節免疫功能、調節細胞生長、肌肉正常功能、調節血壓、維持心臟血管健康。補充維生素 D 可以改善 SLE 患者內皮功能,維生素 D 也改善 SLE 活性,維生素 D 可以改善 SLE 患者的疲勞。

維生素 D 來源是陽光中的紫外線 B,曝曬為最主要來源,紫外線燈曝曬亦可。魚是高緯度國家最主要維生素 D 的來源,如日本、北歐。維生素 D 強化食物:穀物、保健食品維生素 D。

維生素 D 缺乏是美國最常見的營養不足,90% 維生素 D 是靠太陽紫外線 B 照射合成。紐約艾伯特愛因斯坦醫學院(Albert Einstein College of Medicine)的梅拉梅德教授指出,全美國 21 歲以下的人口中約有 9%,也就是 760 萬的孩童們有維他命 D 過低的問題;61%,約 5,080 萬的人有維他命 D 缺乏的情形。

維生素 D 可降血壓,血壓愈高腎臟壞的愈快

● 2009/09/25 密西根大學公共衛生學院(University of Michigan School of Public Health) 研究人員葛里芬(Flojaune Griffin)自 1992 年開始檢視 559 位女性的資料,發現 15 年後,維他命攝取量低的女性更可能罹患高血壓。

● 1998 年 Krause 於醫學權威雜誌《Lancet》發表了一項研究,他替一群高血壓患者進行為期六週、每週三次的紫外線治療後,體內維生素 D 平均增加 162%,同時血壓也隨

之降低。

● 一項 2001 年於《臨床內分泌學代謝》(J Clin Endocrinol Metab)發表的研究:連續 8 週、每日服用 800iu 的維生素 D,可降低血壓和脈搏。

● 維生素 D 血漿濃度降低時,高血壓的發病率將會上升。該研究檢測血液中 25-OHD 的濃度,以其濃度大於 30 納克/毫升時,高血壓發病的相對風險(RR)為 1 作基準值,結果發現,當 25-OHD 濃度小於 15 納克/毫升時,男性高血壓發病增加

6.13 倍,而女性增加 2.67 倍。

假藥充斥

衛生署於台北市、台中市及高雄市之藥房抽購膳食補充品維生素 D 檢體 46 件,分別以高效液相層析儀檢測維生素 D 含量。結果有 25 件維生素 D 保健食品不含任何維生素 D(54%)。含量在標示值 10% 之內的合格產品只有四件(8.6%)。(資料來源:藥物食品檢驗局調查研究年報。25:163-170 2007)

逆轉腎 — 如何降低紅斑性狼瘡的腎病變,多喝好水、慎防毒、控制三高



防毒 VS 排毒

接觸型毒物:排泄再快也會引起傷害。亞硝酸走過必留傷害,由嘴巴吃進去一路下行,隨著接觸到的組織引起了口腔癌、食道癌、胃癌,吸收到肝臟引起肝癌,而到了肝臟才有代謝解毒的可能,所以即使能排毒也來不及了。三聚氰胺:由腎臟排泄時造成腎結石、膀胱癌。馬兜鈴酸:由腎臟排泄引起尿毒症、輸尿管癌、膀胱癌。這些都是在排泄毒物時對身體造成的傷害,所以不是可以排泄的毒物就不會對身體造成傷害。而且根據排毒的定義:必須觀察到尿或糞便中毒素增加,而同時血中或組織(頭髮)毒素濃度降低。如此排毒療法絕大多數都不符合科學定義,所以英國營養學會才在泰晤士報宣稱排毒療法都是噱頭。

甘胺酸可以對抗順丁烯二酸的毒性,也不是排毒。香菜、藍藻、大蒜可以排泄重金屬:汞、鉛。藍藻所含蛋白質可以促進 DDT 降解成 DDD。維他命 B2 可以降低偶氮染料如皂黃、二甲基黃的毒性。十字花科的蔬菜所含蘿蔔硫素可以增加空氣污染物從尿中排泄的量與速度。而吃生菜、不喝咖啡、茶、生機飲也許能降低毒素攝取,但都無法排毒。

水與腎臟

水是排毒之母,沒有水就無法排毒。足夠的水可以減低尿中毒物的濃度,缺水的腎臟容易受藥物、血壓過低等傷害,這也是手術前要點滴補充水分的原因。另外,水的攝取量大若含毒物則產生很大的傷害,水中的毒

物很多會傷害腎臟，例如煮開水要超過 5 分鐘把水中的三鹵甲烷蒸發掉，研究中也顯示水煮沸一分鐘後，水中氯仿減低 34%。或是把水過濾後再喝。另外鉛水管，也會造成身體上的傷害。水分少的時候排泄廢物毒物會很困難，水分少的時候尿液中的鈣與尿酸容易結晶成結石。水分少則尿液少容易造成尿路感染。

環境荷爾蒙

環保署委託學者針對長興、板新、新山、鳳山、東興、豐原及澄清湖，北中南三地七座主要淨水場進行分析，全都驗出壬基酚。原水的壬基酚濃度介於 0.108ppb 至 0.348ppb（十億分之一）之間。經過淨水處理後的清水，仍有 0.099ppb 至 0.166ppb 壬基酚含量，顯示現有淨水處理程序，無法完全去除壬基酚。建議大家家中還是要有水的濾水器。

何時喝水

一起床就喝水，降低一夜因為造尿而升高的血液濃度，避免中風發生；睡眠也不超過九小時，造成血液濃度過高。一起床就喝水可幫助腸胃蠕動，順利把前一晚堆積的廢物排出來外，腸胃也可以因此變年輕。運動、熱水澡、重度勞動前、中、後都要喝水，可避免身體因脫水引起橫紋肌溶解症，導致腎臟衰竭。有缺水訊息，適時喝水，尤其長輩渴覺中樞退化，缺水中也就不口渴，容易受到缺水的傷害。感到口渴、尿液呈烏龍茶般的深黃褐色、便秘、血壓偏低、頭暈、疲倦、飢餓，有時也是缺水的現象。



不算水的水

啤酒喝 500c.c. 卻會排尿 800c.c.，濃茶、咖啡，含有咖啡因會利尿所以不能補充水分，紅豆湯、薏仁水都會利尿也不是水，含糖飲料、火鍋湯的濃度很高也不是水。

不該喝的水

山泉水：可能有農藥、水蛭、寄生蟲和細菌污染，據 2014 年五月台北市環保局檢驗資料顯示，民眾送驗的山泉水有一半含菌量（總菌落數及大腸桿菌群）超標，台南的地下水含砷，宜蘭的深層地下水含砷，都是不能喝。

容易水中毒的人—不要喝超過 3000C.C

女性月經來潮前、有腎臟病的人、有肝硬化的人、心臟衰竭的人、有精神分裂症的人。

保護腎臟要注意的事

會傷害腎臟的飲食習慣，第一：吃太多外食風險很高；第二：愛喝飲料；第三：頭痛自行買止痛藥吃；第四：睡眠不到八小時。研究說睡眠不到八小時，腎臟壞得比較快。無論是狼瘡腎炎或是糖尿病腎病變也一樣，都需要充足的休息。香菸、檳榔、酒，都有研究支持會加速腎臟損毀。喜愛化學染髮也會傷害腎臟。常吃含重金屬鉛、鎘、汞和有藥物殘留的食物或者用塑膠袋盛裝食物，也會因為塑化劑而傷害腎臟。塑化劑本身會製造腎臟的水泡，造成蛋白尿、血尿、血壓高。避免用塑膠的材料裝水和食物。真正安全的食具和容器，304、316 不鏽鋼、瓷、玻璃、陶為安全。