

免疫風濕疾病之營養調養

中山醫學大學附設醫院
過敏免疫風濕科 主任

魏正宗

不論是何種原因造成的免疫風濕疾病，生活的調整很重要，其重點包括：



適當減重：

減輕體重最能保護關節，減輕關節負擔。因為全身體重都由膝關節、髖關節在承擔，所以膝關節、髖關節很容易受傷。最好的保養是運動，或以物理治療熱敷、泡湯、SPA。

適當飲食：

可以多吃一些對減少關節炎有益的食物，例如不飽和脂肪酸便有助於消炎、抗發炎，建議多吃魚、植物性食物、Omega-3（魚油）、植物油。也可多吃可保護骨頭的食物，例如多鈣（牛奶、優酪乳、軟骨硬骨、小魚乾）、多維他命D（牛奶、堅果類食物、魚）。此外可攝取富含膠質的食物，例如動物膠質、龜鹿二仙膠、健

步丸，但注意勿吃進太多的油脂；亦可從自然中攝取對關節炎有益的礦物質，例如五穀雜糧內含鎂、磷、綜合礦物質多。吃素的人可以在植物的五穀中補充維他命D，奶蛋中也有充分的鈣質和營養。嚴格素食者建議可補充維他命B群。

相反的，少吃精製的食物。不要喝蒸餾水，因為其中已不含礦物質。少食飽和脂肪、反式脂肪，多吃清淡的食物，因為太甜太油的食物對關節炎皆不宜。

適度工作及適度運動：


適度的運動，但又不能太勞動，慢跑、跳躍、爬樓梯都不太適合關節炎的患者。健走、游泳、和緩有氧的氣功或是太極拳，瑜伽是比較理想的運動。此外，機械操作的運動只能訓練肌力，遠不如著地的運動理想，適度的運動絕對是最好的保養。🦋

※茲將免疫風濕疾病之飲食調養，列表於下：

• 自體免疫疾病之飲食調養

富含鉀的蔬果類	水果如香蕉、香瓜、楊桃、橘子、柳丁、桃子、果汁等；蔬菜如胡蘿蔔、白蘿蔔、空心菜、菠菜、香菇、紅莧菜、山藥等。
鈣質豐富的食物	牛奶和奶製品，如鮮奶、優酪乳、奶酪、起司片等。
含鋅豐富的食物	如肉類、海鮮食物、牡蠣、家禽類、蛋等。
維生素C含量高的食物	如草莓、柳丁、奇異果等。
鐵質豐富的食物	肝臟、牛、羊、蛋、家禽類、全穀類、葡萄汁等。
少吃膽固醇含量高的食物	內臟類、蝦卵、蟹黃、魚卵等。膽固醇若過高的患者則蛋黃每週以不超過3-4個為原則。

• 骨質疏鬆症之飲食調養

保持均衡的營養	避免因偏食、營養不良等因素造成體內雌激素減少，而影響鈣的吸收。
鈣質豐富的食物	牛奶和奶製品，如鮮奶、優酪乳、奶酪、起司片等。
低鹽及低脂飲食	過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收。
少吃過甜的食物	過多的糖份會影響鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。
養成運動的習慣	適度的運動可增加肌力、耐力，並減少骨質的流失。
健康的生活習慣	 戒煙  戒酒及減少飲用咖啡、濃茶。



• 含鈣量豐富的食物一覽表

主食類	燕麥、小麥、黑麵包、麥片、米、糯米、甘藷。
海產類	吻仔魚、條子魚、鮑魚、小魚乾、馬頭魚、蝦、牡蠣、蟹、乾貝、海鱧等。
肉類	香腸、內臟、肉鬆、豬骨頭等。
豆類	蠶豆、蓮子、黃豆、豆腐乳、豆乾、杏仁、豆枝、豆鼓、豆花、豆皮、黑豆、豆腐等。
蔬菜類	青江菜、油菜、空心菜、白菜、海藻、髮菜、紫菜、雪裡紅、海帶、芥藍菜、木耳、金針、枸杞、莧菜、蕃藷葉、蘿蔔、川菜、芹菜、蒜苗、韭菜等。
水果類	柿子、橄欖、紅棗、黑棗、栗子、木瓜乾、葡萄、核桃等。
奶蛋類	蛋黃、奶粉、起司、乳酪、冰淇淋、牛奶及奶製品等。
其他	酵母粉、黑糖、養樂多、冬瓜糖、菱角、腰果、健素糖、味噌、茶葉、糖、蜂蜜、瓜子、白芝麻、黑芝麻等。

• 關節炎之飲食調養

攝取含有硫的食物	如蘆筍、蛋、蒜和洋蔥，這些食物有助於骨頭、關節和軟組織的重建，並有助於鈣的吸收。
攝取各種纖維食物	如燕麥糠、米糠等。
攝取鈣質豐富的食物	牛奶和奶類製品，如鮮奶、優酪乳、奶酪、起司片、栗子、白菜、芹菜、大棗、柿子、蜂蜜、燕麥、蛤蜊、牡蠣、鮭魚、沙丁魚、黃豆及其製品等。
攝取含有組織氨基酸(histidine)的食物	米、小麥和黑麥。
攝取富含膠質的食物	雞爪、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳等。