



▲蝴蝶狀紅斑是紅斑狼瘡患者最常出現的病徵，集中於顴骨和鼻梁位置。

當聽到紅斑狼瘡時，您會聯想到甚麼症狀？面呈紅斑？全身出疹？其實紅斑狼瘡是一種自體免疫失調的長期疾病，大多出現於女性身上，是一種免疫系統攻擊自身器官的疾病，除了蝴蝶狀紅斑和紅疹之外，身體亦會到處出現炎症、影響食慾，甚至有機會影響如腎、心臟等身體器官，病情嚴重超乎想像。

至今醫學上依然未能找尋到紅斑狼瘡的病因，只能依賴藥物壓抑病情，而今期就讓營養師教導如何從飲食方面着手改善紅斑狼瘡症。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝

宜忌

營養品不能亂服

雖然紅斑狼瘡病因未明，但主要是遺傳或自身免疫系統出現問題而致，患者身體產生不正常抗體，不斷攻擊體內器官而發炎。紅斑狼瘡症的患者在飲食習慣方面須多加注意。養和醫院高級營養師余思行特別指出，紅斑狼瘡患者不能胡亂服用營養補充品，她解釋：「因為大部分營養補充品主要功能是增強免疫力，但對於紅斑狼瘡患者絕對會起反作用，甚至使病情和治療效果變差，所以並不適宜服用。」若病人有特別情形需要使用營養補充品，例如嚴重營養不良，但都應該聽從醫生意見。



紅斑狼瘡症患者若進食營養補充品或會令病情更惡化。



▲蒜頭和苜蓿芽兩類食物會影響免疫系統功能，紅斑狼瘡症患者必須避免。

切忌兩大類食物

在日常飲食上，有兩類食物是紅斑狼瘡患者應該避免食用，余思行指出，分別是蒜頭和苜蓿芽。由於蒜頭含大蒜素這種天然的抗生素，對於紅斑狼瘡病人而言，增強免疫力反而加重病情。其次是苜蓿芽（alfalfa sprouts），她說：「因為苜蓿芽含有一種胺基酸，會刺激身體產生激素對抗病菌，但紅斑狼瘡症患者的免疫系統失調，進食後會令病情變得更嚴重。」

「除了戒掉上述的食物外，患者保持營養均衡飲食亦十分重要，每天要一半是碳水化合物，少於三成是脂肪，其餘是蛋白質。但紅斑狼瘡症病人有時會食慾不振導致營養不足，相反服用類固醇藥物時又有機會使胃口大增，因此要按每個病人個別情況而定。」余思行說。

降低發炎機會

紅斑狼瘡飲食的一大目標是要降低炎症出現，所以應以抗氧化食物和奧米加三脂肪酸為主。余思行解釋：「抗氧化的食物可以保護我們的細胞，減少發炎出現。奧米加三脂肪酸的作用是幫助患者對抗炎症，避免併發症出現，主要由深海魚、果仁、亞麻籽、橄欖油或芥花籽油等食物中提供。」

要減少發炎，患者還需要注意飽和脂肪攝取量，因為飽和脂肪會令患者膽固醇上升，從而更容易導致炎症出現。「病人應該避免進食煎炸、加工和含有防腐劑的食物，例如高飽和脂肪的油炸食物、紅肉、全脂奶，可以選擇喝脫脂奶取代。」余思行說。酒精類飲品亦要戒掉，酒不單有機會導致器官發炎、出血，更會影響藥力發揮。



►紅肉提供大量飽和脂肪，容易使膽固醇上升，誘發炎症。



▲紅斑狼瘡症患者的體重容易受病情和藥物影響而飄忽上落。

維持健康體重

余思行指有紅斑狼瘡的患者在急性病發時會出現不能進食的問題。「譬如口腔內長滿瘡，或是食道腸胃受損，進而出現食慾不振的問題，最終影響病人營養吸收不足，醫生亦可能會建議飲用營養奶補充營養，或者是少吃多餐。亦有例子是因受到藥物影響而令病人胃口大增而體重上升。」對於紅斑狼瘡症患者，體重控制是非常重要的，所以病人需要注意自己的飲食習慣，減少進食肥膩無益的食物並要多做運動，保持身體健康。

防範併發性心臟病

降低心臟病的風險亦是日常飲食中重要角色，因為患有紅斑狼瘡症的病人相較普通人容易出現心臟病，所以可以從飲食中着手保護心臟。余思行表示：「為防止心臟病，我們從控制血壓和膽固醇開始，飲食主要低脂低鹽，還有吃多點奧米加三脂肪酸、葉酸的食物都有助保護心臟，減低患上心臟病的風險。」

補充鈣質強骨

紅斑狼瘡的藥物會導致患者鈣質流失，影響骨質健康，所以病人可以從飲食入手，補充鈣質和維他命D以強化骨骼。而鈣質主要來自奶類、芝士、乳酪等食物，但由於要減少飽和脂肪，余思行推薦以脫脂、低脂的產品取代，假若病人不能喝奶亦可以選擇加鈣豆漿代替。還有部分果汁中加添了鈣質及維他命D，綠葉菜亦含有豐富鈣質，適合紅斑狼瘡症病人食用。



▲脫脂或低脂奶既有助補充鈣質，又含較少脂肪，十分適合患者飲用。

針對藥物副作用

紅斑狼瘡的病徵大多出現於皮膚上，所以醫生大多會處方類固醇藥物，而類固醇的副作用除了對骨骼損害之外，還會使病人出現水腫、血壓高。余思行建議：「平常飲食時食物盡量不要太鹹，清淡的食物有助減少水腫問題，另外加添了維他命的麵包和五穀類食物都有改善藥物副作用。」較為常見於紅斑狼瘡症病人身上的藥物副作用還有經常作嘔、反胃，甚至影響消化力的問題。

「病人多食用比較乾的食物，例如餅乾、麵包，避免太油膩、酸性過高或者濃味的食物，以免刺激腸胃，亦可選擇一些較易消化的食物例如粥、軟一點的飯，肉碎，但要看個別病人的不同情況。」余思行說。

雖然紅斑狼瘡並非常見疾病，而且一旦患上便須要長時間與病情搏鬥，飲食雖然看似對改善病患微不足道，但是正好發揮潛移默化的角色，使病人減少病情進一步惡化。圖



◀口味清淡的食物有助改善藥物副作用帶來的水腫，同時又不會刺激腸胃。



紅斑狼瘡症是免疫系統失調從而攻擊自己器官，不單只在表徵，內臟亦有機會受攻擊。

紅斑狼瘡 飲食



養和醫院高級營養師
余思行