

認識紅斑性狼瘡

I. 簡介

紅斑性狼瘡（Systemic Lupus Erythematosus，簡稱 SLE）為一種慢性的自體免疫疾病，影響多種器官，包括：關節、皮膚、腎臟和大腦，最常發生於生育年齡的女性，但不論男性或女性，各個年齡層都有有可能發生。

II. 形成原因

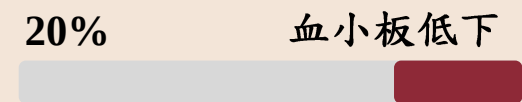
遺傳因素

環境誘發

藥物引起

壓力、荷爾蒙失調

III. 發病症狀



資料來源：中華民國思樂醫之友協會



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心 營養組

認識紅斑性狼瘡

IV. 自我照顧



V. 飲食建議

烹調建議以**少油、少鹽、少糖**的飲食原則，並**均衡攝取六大類**食物。此外可適量補充富含以下維生素/礦物質之食物。

1. 補充 Vit D 日曬有助於體內維生素D的行成，而維生素D可幫助鈣質的吸收。由於SLE患者應避免直接日曬，建議可適量攝取。

- 含維生素D: 鯖魚、牡蠣、雞蛋、黑木耳、乾香菇、牛奶。
- 高鈣食物: 乳製品、小蝦米、小魚乾、雞蛋。

2. 補充 Omega-3多元不飽和脂肪酸 可緩解發炎反應。

- 魚類如: 鮭魚、鯖魚。
- 堅果類如: 核桃、葵花子、開心果。

3. 鈣、鎂、鉀 長期服用類固醇，骨質流失較多，此外易形成鈉離子滯留，而使鉀離子流失，可適量補充。

- 高鎂食物: 杏仁果、腰果、小麥、燕麥、菠菜、芥菜。
- 高鉀食物: 香蕉、番茄、奇異果、菠菜、地瓜葉、紅莧菜。

資料來源: Dietary intervention and health in patients with systemic lupus erythematosus: A systematic review of the evidence



臺北市立關渡醫院

張貼期限: 經常
資料來源: 衛福部
製作單位: 行政中心 營養組