

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：自體免疫疾病飲食因應之道

三、衛教日期：96年01月30日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：李蕙娟/朱玲瑩

### 內 容 摘 要

---

#### 我該如何面對？

- ✚ 均衡飲食
- ✚ 正常作息
- ✚ 適度運動

#### 飲食原則

- ✚ 均衡攝取六大類食物

吃最多 五穀類

吃多些 瓜菜類、水果類

吃適量 奶品類、肉、魚、蛋及豆類

減少吃 油、糖、鹽類

- ✚ 增加鈣質的攝取

特別是牛奶、優酪乳、豆腐、小魚乾、深綠色蔬菜等含鈣高的食物等食物。

- ✚ 避免加工醃漬物品、儘量清淡

### 尿酸與痛風

- ✚ 多喝水 1500~2000c. c.
- ✚ 避免過多油脂及酒精攝取
- ✚ 避免尿酸普林質含量高的食物

### 食物過敏與發炎

- ✚ 暫時避免可能過敏的食物，如：黃豆、咖啡、蛋、牛奶、玉米、小麥、馬鈴薯、蘋果、萵苣、甲殼類海鮮、酒精、牛肉、豬肉、和蔬菜油。

### 腸胃與發炎

- ✚ 多吃纖維質食物
- ✚ 每日一杯優酪乳
- ✚ 多喝水，避免便秘
- ✚ 不要濫用抗生素

### 魚油與發炎

- ✚ 魚油(fish oil)，主要含有 EPA 及 DHA，能抵消前列腺素 (prostaglandin) 刺激發炎的作用

- ✚ 多吃富含 Omega-3 脂肪酸的食物，例如沙丁魚、鮭魚、大比目魚、鯖魚和鮭魚這類深海魚

## 藥物影響飲食因應之道

### ✚ 阿斯匹靈

- ✚ 傷胃一定要餐後才能服藥

- ✚ 容易造成缺鐵性的貧血，多吃富含鐵質的食物，例如紫菜、紅肉類等食物。

### ✚ 類固醇

- ✚ 容易造成食慾大增

- ✚ 鈉滯留

- ✚ 骨質疏鬆症