



تغذیه در لوپوس

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-56

* ماهی و غذاهای دریایی

* سویا و بادام

* دریافت مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین دی (D)
شامل: ماهی و روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، جگر
گاو

* مواجه دستها و پاها با نور خورشید 2 تا 3 بار در هفته
و هر بار حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه جهت تامین ویتامین
دی (D) مورد نیاز بدن

سایر نکات:

- تا حد امکان از مصرف غذاهای تند و ادویه دار پرهیز
کنید.

- سیگار باعث افزایش شدت بیماری و بدتر شدن علائم
میشود، لذا بایستی از کشیدن سیگار پرهیز کنید.

- استفاده از زردچوبه، زنجبیل و رزماری مفید است.

- ورزش و فعالیت بدنی جهت حفظ وزن مناسب توصیه
میشود.

* از منابع غذایی حاوی امگا 3 نظیر روغن ماهی و یا
مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن
کانولا برای تهیه غذا و گردو، به کاهش التهاب و فعالیت
بیماری کمک نموده و باعث کاهش تدریجی در نیاز به
درمان استروئیدی میشود و خطر ابتلا به بیماری های
قلبی عروقی را کاهش می دهد.

* استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر)
جهت کاهش التهاب توصیه می شود.

* توصیه میشود مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده،
روغن های جامد و کره بدلیل افزایش التهاب و تشدید
علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی
عروقی، را تا حد امکان کاهش دهید.

* دریافت مقدار کافی آب و مایعات بخصوص زمانی که
تب دارید برای شما مفید خواهد بود.

* در بیماران با درگیری کلیه توصیه میشود در حد رفع
تشنگی، آب مصرف شود و در صورت احساس عدم
تشنگی بهتر است بیشتر از 3 تا 4 لیوان آب در روز
مصرف نشود.

جهت حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری و درمان
پوکی استخوان ناشی از مصرف داروهای
کورتیکواستروئیدی، رعایت موارد زیر توصیه میشود:

* دریافت مقادیر کافی منابع غذایی کلسیم شامل:
لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر،
دوغ و کشک

* سبزیجات سبز تیره برگی شکل مانند: کلم بروکلی،
کلم پیچ، برگ های سبز شلغم، برگ های سبز خردل،
اسفناج و جعفری

لوپوس چیست؟

لوپوس بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول ها و بافت های سالم خود آسیب می رساند. لوپوس می تواند بر بسیاری از بخش های بدن از جمله مفاصل، کلیه ها، ریه ها، قلب، رگهای خونی، پوست و مغز تاثیر بگذارد.

علائم شایع این بیماری شامل: خستگی شدید، درد و تورم مفاصل، درد عضلانی، حساسیت به نور آفتاب، تب بدون دلیل مشخص، ضایعات پوستی در صورت، وجود زخم های دهانی، کم خونی و سفید شدن یا کبود شدن رنگ انگشتان دستها و پاها در اثر سرما یا ناراحتی های عصبی و مشکلات کلیوی است.

از مشخصات ویژه این بیماری دوره ای بودن آن است که بصورت دوره های عود و خاموشی ظاهر می گردد. لوپوس ممکن است با کاهش یا افزایش وزن همراه باشد. کاهش اشتها و وزن در میان افرادی که به تازگی بیماری در آنها تشخیص داده شده، معمول است.

ماهیت بیماری لوپوس و همچنین دریافت داروهایی که سبب بروز مشکلات گوارشی یا زخمهای دهانی می شوند نیز میتوانند در بروز این وضعیت نقش داشته باشند. از سوی دیگر، افزایش وزن میتواند از بی تحرکی و دریافت داروهای کورتیکواستروئیدی ناشی شود.

تغذیه و لوپوس

با توجه به اینکه لوپوس و داروهای مورد استفاده برای درمان آن به ویژه داروهای کورتیکواستروئیدی دارای عوارضی از قبیل چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی و پوکی استخوان هستند از این رو، تغذیه مناسب به عنوان یکی از بخش های مهم برنامه درمانی لوپوس مطرح است. لوپوس یک بیماری التهابی است و مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می کنند میتوانند در بهبود علائم بیماری مؤثر باشند؛ در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب میشوند علائم را بدتر می کنند. بنابراین یک رژیم غذایی مناسب در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری و عوارض ناشی از آن ایفا می کند.

نان و غلات:

استفاده از مقدار کافی غلات سبوس دار شامل: نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای و جو دوسر، جهت تأمین انرژی مورد نیاز بدن به خصوص در زمان تب دار بودن و کاهش التهاب در بدن و کم به حفظ وزن ایده آل بدن توصیه میشود. برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

میوه ها و سبزیجات:

منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی بخصوص ویتامین سی (C)، اسید فولیک و پتاسیم بوده و دارای خواص ضد التهابی هستند و لذا مصرف کافی میوه و سبزی جهت کاهش التهاب و بهبود علائم، جلوگیری از عود بیماری و کاهش عوارض داروهای کورتیکواستروئیدی توصیه میشود.

با توجه به اینکه درگیری کلیه ها در بیماران لوپوسی شایع است، بنابراین در صورت داشتن مشکلات کلیوی، هنگام مصرف انواع میوه ها و سبزی ها باید به مقدار پتاسیم هر یک از آنها توجه شود. بیشتر میوه ها و سبزی ها دارای مقدار متوسطی پتاسیم هستند ولی میوه ها و سبزیجات پر پتاسیم که در زیر به آنها اشاره میشود باید به مقدار کم مصرف شوند .

*میوه های پر پتاسیم :خرما، خرمالو، موز، خربزه، طالبی، گرمک، شلیل، زردآلو، پرتقال، انار، کیوی، آب میوه های ذکر شده، انجیر خشک، آلو خشک و برگه زردآلو

***سبزیجات پر پتاسیم** :گوچه فرنگی، رب و سس گوچه فرنگی، باقلا، بامیه، چغندر، کلم بروکلی، کدو حلوائی، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، قارچ پخته، اسفناج پخته. گوشت قرمز:

باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علائم لوپوس میشود لذا بیماران بایستی حتما مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و در مقادیر کم و ترجیحاً از نوع کم چرب و یا بدون چرب استفاده کنند. همچنین از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشت های نمک سود پرهیز کنند.

* ماهی بخصوص انواع ماهی قزل آلا، ماهی خال خالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه ماهی منبع مهم اسیدهای چرب امگا 3 بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از این رو توصیه می شود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، حداقل 2 بار در هفته ماهی مصرف شود.