



مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



تغذیه در بیماری لوپوس



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

پاییز ۱۳۹۵

لوپوس چیست؟

لوپوس بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلولها و بافتهای سالم خود آسیب می رساند. لوپوس می تواند بر بسیاری از بخشهای بدن از جمله مفاصل، کلیه ها، ریه ها، قلب، رگهای خونی، پوست و مغز تاثیر بگذارد. علایم شایع این بیماری شامل خستگی شدید، درد و تورم مفاصل، درد عضلانی، حساسیت به نور آفتاب، تب بدون دلیل مشخص، ضایعات پوستی در صورت، زخمهای 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 بتازگی 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 بویژه داروهای کورتیکواستروئیدی دارای عوارضی از قبیل چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماریهای قلبی - عروقی و پوکی استخوان هستند از

اینرو، **تغذیه مناسب** به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمانی لوپوس مطرح است. لوپوس یک بیماری التهابی است و مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می کنند میتوانند در بهبود علایم بیماری موثر باشند؛ در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب می شوند علایم را بدتر می کنند. بنابراین یک رژیم غذایی مناسب در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری و عوارض ناشی از آن دارد. باوجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با اینحال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

← استفاده از مقدار کافی **غلات سبوس دار** شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر و غیره جهت تامین انرژی مورد نیاز بدن بخصوص در زمان تب دار بودن و کاهش التهاب در بدن و کمک به حفظ وزن ایده آل بدن توصیه میشود.



نکته

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 C، اسید فولیک و پتاسیم بوده و دارای خواص ضد التهابی هستند و لذا مصرف کافی میوه و سبزی جهت **کاهش التهاب** و

بهبود علایم، جلوگیری از عود بیماری و کاهش عوارض داروهای کورتیکواستروئیدی توصیه میشود.



نکته

با توجه به اینکه درگیری کلیه ها در بیماران لوپوسی شایع است، بنابراین در صورت داشتن **مشکلات کلیوی**، هنگام مصرف انواع میوه ها و سبزیها باید به مقدار پتاسیم هر یک از آنها توجه شود. بیشتر میوه ها و سبزیها 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، گلابی، شلیل، زردآلو، پرتقال، انار، کیوی، ازگیل، آب میوه های ذکر شده، انجیر خشک، آلو خشک و برگه زردآلو.

سبزیجات پر پتاسیم: گوجه فرنگی، رب و سس گوجه فرنگی، باقلا، بامیه، چغندر، کلم بروکلی، کدو حلوايي، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، قارچ پخته، اسفناج پخته.

← **گوشت قرمز** باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علایم 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 گوشتهای

۳

فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشتهای نمک سود **پرهیز** کنند.

← **ماهی** بخصوص انواع ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه ماهی منبع مهم **اسیدهای چرب امگا ۳** بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از اینرو توصیه می شود جهت کاهش التهاب و بهبود علایم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، حداقل **۲ بار در هفته ماهی** مصرف شود.



• استفاده از **منابع غذایی حاوی امگا ۳** 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 می شود و خطر ابتلا به بیماریهای 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 علایم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، **تا حد امکان کاهش یابد.**

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

← در **بیماران با درگیری کلیه** توصیه می شود در حد رفع تشنگی، آب مصرف شود و در صورت

۴

عدم تشنگی بهتر است **بیشتر از ۳ تا ۴ 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، برگهای سبز سلغم، برگهای سبز خردل، اسفناج و جعفری
- ✓ ماهی و غذاهای دریایی
- ✓ لوبیای سویا
- ✓ بادام



← دریافت **مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین D** شامل:

ماهی و روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، جگر گاو

← **مواجهه دستها و پاها با نور خورشید ۲ تا ۳ بار در هفته و هر بار حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه** جهت تامین **ویتامین D** مورد نیاز بدن

سایر نکات مهم

- ❖ تا حد امکان از مصرف غذاهای تند و ادویه دار **پرهیز** شود.
- ❖ سیگار باعث افزایش شدت بیماری و بدتر شدن علایم میشود، لذا بایستی **از کشیدن سیگار پرهیز** شود.
- ❖ استفاده از **زردچوبه، زنجبیل و رزماری** مفید است.
- ❖ در صورت بروز مشکلات کلیوی، مصرف لبنیات، گوشت و حبوبات، انواع آجیل و مغزها بدلیل میزان بالای پروتئین، پتاسیم و فسفر و نیز میوه ها و سبزیجات پر پتاسیم که قبلا به آنها اشاره شد، محدود شده و **به مقدار کم** استفاده شود.
- ❖ **ورزش و فعالیت بدنی** جهت حفظ وزن مناسب توصیه میشود.

۵