

乾癬要慎吃 孕期更安心

文/營養科 謝梨君 營養師

乾癬是一種因自體免疫導致的慢性發炎皮膚病，目前發病原因仍不完全清楚，嚴重乾癬病人發生肥胖、高血壓、糖尿病等代謝症候群及心血管疾病的風險都比一般輕微乾癬病人高。研究顯示在懷孕中，約有二成患者會惡化，多數則改善。究竟乾癬病人懷孕時該如何照顧自己的飲食呢？

※食物攝取應均衡

首先應以「健康均衡飲食」為導向，包含全穀根莖類、肉魚豆蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果類，並且掌握均衡、新鮮、營養、衛生等原則，孕期的飲食其實可以很健康、很多樣化，孕媽咪也不會覺得處處受限制。

※高纖蔬果不能少

乾癬是一種慢性發炎性疾病，許多研究認為多吃新鮮蔬果(孩童5份、成年女性7份、成年男性9份)，並減少動物性脂肪的攝取，能減輕乾癬症狀。可能因為富含蔬果的飲食，除了可以減少花生四烯酸(Arachidonic acid)的攝取外，也可減輕氧化壓力，減緩身體發炎情形。此外，孕期容易便秘，增加纖維的攝取，避免便秘的發生。纖維攝取有益於大腸健康，飲食中可增加纖維含量高的食物，如牛蒡、秋葵、角菜、野苦瓜、野莧、石榴、百香果、柿子、黑棗等食物。若使用methotrexate藥物治療的人應注意葉酸缺乏的問題，建議可增加葉酸含量高的食物，如深綠色蔬菜、甘藍、蘆筍、小麥胚芽、扁豆、馬鈴薯等。

※鈣質補充缺不得

提供胎兒骨骼發育所需，若缺乏會使胎兒運用孕婦本身的鈣，而使孕婦骨骼及牙齒中的鈣減少，血鈣過低，易抽筋與妊娠中毒。另乾癬爆發期間亦可能會造成低血鈣。懷孕期間體內鈣的吸收率會增加，每天須攝取到1000毫克的鈣質。建議每天2杯牛奶，或多一些小魚乾、蝦米、藻類(髮菜、紫菜、海帶)、蛤、牡蠣等。

※避免精緻食物

盡量避免吃精緻糖類的食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、果汁、蛋糕、蛋捲、加糖的罐頭等，因為糖類食品吸收很快，對體重控制有不良影響，亦增加乾癬病人代謝症候群風險。

※烹調清淡勿油炸

血脂肪控制也重要。蛋黃、魚卵、內臟及海鮮等高油脂高膽固醇食物，應盡量少吃，並且慎選食物烹調方式，少油炸、油煎或油酥處理，改用清蒸、水煮、涼拌、燉、燒、烤、滷等方式，才能減少油脂攝取。

※攝取多元不飽和(多攝取多元不飽和脂肪酸)

多元不飽和脂肪酸，包括n-6不飽和脂肪酸(如亞麻油酸)和n-3不飽和脂肪酸(如Eicosapentaenoic acid, EPA、Docosahexaenoic acid, DHA)，並降低飽和脂肪酸(如動物油脂)的



攝取。補充魚油是否可以減緩乾癬病人病灶嚴重程度尚未有一致的結論，唯有均衡飲食才是維持健康的根本要道，建議平常飲食可多攝取富含DHA和EPA的深海魚(鯖魚、沙丁魚、鮭魚)來取代一般食用的肉類(牛肉、豬肉、雞肉等)。

※避免食用宣稱"提升免疫力"之健康食品

乾癬病人的先天性免疫力及TH1、TH17都是過度活躍的，並不是免疫缺乏。所以乾癬病人應避免服用宣稱提升免疫力的健康食品，如：靈芝、巴西蘑菇、蜂膠等，不僅多花冤枉錢還可能造成乾癬惡化的情形。

以下提供營養充足孕媽咪餐盒與點心食譜作為參考：

食譜一、鹽烤鯖魚餐盒(圖一)

A.材料：鯖魚70克、芝麻少許、油菜100克、杏鮑菇100克、山藥20克、彩椒20克、洋蔥5克、肉絲30克、薑絲少許、枸杞少許、鹽少許、橄欖油少許、醬油少許。

B.作法：

1.鹽烤鯖魚：烤箱先預熱200°C，將鯖魚洗淨擦乾，撒上少許鹽，放入烤箱上火轉220°C，下火180°C，烤18~20分鐘，撒上芝麻即完成。

2.清炒油菜：將油菜洗淨切段，橄欖油及薑絲入油鍋爆香，放入油菜炒熟即可。

3.彩椒肉絲：將豬肉絲用醬油醃一下(抓勻讓肉軟化)，洋蔥切細末、彩椒切片備用；將橄欖油和洋蔥切末入鍋爆香後，加入豬肉片炒半熟，加入彩椒炒熟，起鍋前加入鹽拌勻即可。

4.醬燒杏鮑菇：杏鮑菇洗淨切塊，橄欖油及薑絲入油鍋爆香，放入杏鮑菇炒軟，加入醬油炒至醬汁收乾即可。

5.枸杞山藥：山藥洗淨去皮切塊蒸熟後，撒上枸杞即可。

食譜二、點心-枸杞蓮子銀耳湯(圖二)

A.材料：乾木耳10克(濕40克)、蓮子5克、枸杞少許、冰糖適量

B.作法：將枸杞、白木耳(先切小塊)與蓮子煮爛，起鍋前加入冰糖調味即可。



鹽烤鯖魚餐盒(圖一)



點心-枸杞蓮子銀耳湯(圖二)

最後提醒所有孕媽咪及家屬，乾癬病情可能受到氣候、情緒、藥物、外傷或個人體質等影響，除了控制飲食、避免菸酒外，也建議孕媽咪放鬆心情、避免亂服用藥物及健康食品，保持身心愉快，以達到乾癬媽咪孕期的「身心靈」全方位治療！