



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در لوپوس



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* ماهی و غذاهای دریایی

* لوبیای سویا و بادام

* دریافت مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین دی (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 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 می شود، لذا بایستی از کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- استفاده از زردچوبه، زنجبیل و رزماری مفید است.
- ورزش و فعالیت بدنی جهت حفظ وزن مناسب توصیه می شود.

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان
امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید
بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به
کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* 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 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 می شود 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 می شود در حد رفع
تشنگی، آب مصرف شود و در صورت احساس 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 می شود:

* دریافت مقادیر کافی منابع غذایی کلسیم شامل: لبنیات

پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک

* سبزیجات سبز تیره برگي شکل مانند: کلم بروکلی، کلم

پیچ، برگ های سبز شلغم، برگ های سبز خردل، اسفناج و

جعفری



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در بیماری لوپوس تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

لوپوس چیست؟

لوپوس بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول‌ها و بافت‌های سالم خود آسیب می‌رساند. لوپوس می‌تواند بر بسیاری از بخش‌های بدن از جمله مفاصل، کلیه‌ها، ریه‌ها، 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 زخم‌های دهانی، کم خونی و سفید شدن یا کبود شدن رنگ انگشتان دست‌ها و پاها در اثر سرما یا ناراحتی‌های عصبی و مشکلات کلیوی است.

از مشخصات ویژه این بیماری دوره ای بودن آن است که بصورت دوره‌های عود و خاموشی ظاهر می‌گردد. 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 می‌شوند نیز می‌توانند در بروز این وضعیت نقش داشته باشند. از سوی دیگر، افزایش وزن می‌تواند از بی‌حرکی 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، بیماری‌های قلبی - عروقی و پوکی استخوان هستند از این رو، 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 می‌کنند می‌توانند در بهبود علائم بیماری مؤثر باشند؛ در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب می‌شوند علائم را بدتر می‌کنند. بنابراین یک رژیم غذایی مناسب در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری و عوارض ناشی از آن ایفا می‌کند.

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 کمک 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.

میوه‌ها و سبزیجات:

منبع مهم ویتامین‌ها 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 کلیه‌ها در بیماران لوپوسی شایع است، بنابراین در صورت داشتن مشکلات کلیوی، هنگام مصرف انواع میوه‌ها و سبزی‌ها باید به مقدار پتاسیم هر یک از آنها توجه شود.

بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار متوسطی پتاسیم هستند ولی میوه‌ها و سبزیجات پر پتاسیم که در زیر به آنها اشاره می‌شود باید به مقدار کم مصرف شوند.

*** میوه‌های پر پتاسیم:** خرما، خرمالو، موز، خربزه، طالبی، گرمک، شلیل، زردآلو، پرتقال، انار، کیوی، آب میوه‌های 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 حلواپی، 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 گوشت‌های 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 این رو توصیه می‌شود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف شود.**

