

# 為健康加滿分

## 免疫功能低下之飲食建議



營養均衡對免疫系統正常的運作及預防腸道感染是很重要的，充分的礦物質、維生素，以及提供適量的蛋白質、醣類和脂肪，都是維持良好免疫功能所必須的，良好的營養狀況可延緩免疫系統受到病毒的破壞。

### 當 CD4 小於 200 時需特別注意

如果患者能實行好自我照顧，將能夠長期維持健康、恢復生產力，達到更好的生活品質。

#### 奶、蛋、肉類烹調：不生食、需煮熟

- 不吃生的或破掉的蛋(包括含有蛋的食物如荷蘭醬汁、沙拉醬、美乃滋)。
- 對於所有肉類食物應徹底煮熟，避免吃未完全煮熟的食物，例如：未全熟的牛排、生魚片、生蛋、
- 生奶、生蠔、香菜、吃火鍋時的沙茶醬不能放生蛋黃...等。

#### 蔬果類：洗淨、去皮

- 蔬果類的食物需徹底的洗乾淨，若無法洗淨蔬菜水果，可將其表皮剝除或剝除蔬菜水果擦傷的部分，水果須吃剝皮的如：橘子、葡萄柚、

- 哈密瓜、西瓜...等。
- 烹調時食物須全熟，蔬菜食用時必須先燙過煮熟。

#### 飲用水：需煮沸

- 不喝生水，飲用水須煮沸一分鐘或用濾水器及飲用瓶裝礦泉水。
- 外出時避免喝街邊攤販的飲料，因其可能使用自來水做的冰塊，可飲用瓶裝飲料。
- 從事戲水活動應避免吞入游泳池的水，以免吞入已被人或動物的排泄物污染的水。

#### 食品存儲和處理：新鮮衛生勤洗手

- 購買新鮮衛生的食物且用乾淨盤子和器具置放。容器應蓋蓋子以避開污染源，存放食物需購買新鮮衛生的食物且用乾淨盤子和器具來置放、準備。容器應蓋上蓋子以避開污染源，存放的食物需放在適當的溫度下(攝氏4度以下或60度以上)以免細菌過度滋長。
- 切割生食與熟食之砧板應分開使用，如切肉之砧板與切生菜、水果的要分開。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

- 食物盡量一次吃完，避免食用隔餐食物，否則須冷藏保存，剩餘食物，再食入前須再沸騰烹煮5分鐘，逾期或壞掉的食物應丟棄。
- 訂購外食，熱食應夠熱、冷食應夠冷，否則宜退回。
- 接觸任何食物之前務必洗手。

## 營養素的攝取

### 醣類

有些愛滋病病人可能因服用藥物造成如高血脂等副作用，而設限低脂飲食，因此在脂肪攝取量減少時，醣類攝取量宜相對增加。醣類食物來源主要來自多醣類的澱粉類食物，如：米飯、麵食、馬鈴薯、蕃薯等五穀根莖類。少量來自奶類乳糖，水果及蔬菜的果糖及其他非精製糖類。

### 蛋白質：多攝取肉、蛋、豆類

由於愛滋病患者的代謝速率較快，所以對於蛋白質的攝取要比平常人多。建議愛滋病患者每天攝取蛋白質食物需達六份(正常人四份)，而每份相當於蛋一個或豆腐一塊或魚類一兩、或肉類一兩。含高

蛋白成份的食物包括：紅肉、家禽、雞蛋、果仁、豆類、穀類和種子、魚。建議患者盡量進食不同肉類以便攝取不同種類的氨基酸。

### 脂肪：適量可

愛滋病人每天二湯匙油脂，每湯匙約 15 公克，在飲食中由牛奶、肉類及魚類中已攝取了相當量的動物性油脂，所以炒菜用油最好選擇植物性油，亦建議脂肪可改攝取單月桂酸甘油酯(如：椰子仁油與棕櫚仁油)，因其具有抗微生物活性，可破壞許多感染致病菌的脂肪膜而使致病菌失去活性。

### 水份：每日 2000~3000c.c.

免疫功能低下患者因腸道易受各種微生物或致病菌感染造成腹瀉，嚴重時每天水分可流失 3-6 公升不等。脫水現象影響各種生理作用，需要即時補充水分。若有腹瀉則應增加水分及電解質攝取。有些飲料不但不能增加體內水分，甚至會令體內水分流失，如：酒精或咖啡等等，應避免攝取此類飲料。

## 維生素與礦物質：多蔬果、肉類

微量元素缺乏在愛滋病患者是很常見，像是維生素 A、B、C、D、E，礦物質硒、鋅、鈣、鐵、鎂、碘等都會因疾病而造成其缺乏，原因多為愛滋病患者本身吸收能力差、或者其新陳代謝的改變以及促進轉換功能改變。



## 下列為常見維生素與礦物質缺乏的

### 徵象：

微量元素	缺乏的徵象
維他命 A	夜盲症、乾眼症、皮膚乾燥及毛囊性皮膚角化症、神經系統及心血管系統異常
維他命 B1	下肢水腫、麻木、神經炎、心臟擴大、腳氣病
維他命 B2	口角炎(口角處泛白、潰爛、發紅及疼痛)、鼻子兩側有脂肪性分泌物、眼精畏光，眼臉發癢、皮膚炎等症狀

維他命 B6	神經病變、血紅素減少，造成貧血並發生痙攣等症狀。長期服用治療結核病之藥物，較易缺乏。
維他命 B12	貧血、舌炎、神經炎等症狀，且易發生在全素食患者
維他命 C	壞血病(牙齦發炎、皮下出血、傷口不易癒合等症狀)、肌肉疼痛。
維他命 E	易造成血球破裂，產生溶血性貧血
鎂	常伴有低血鉀與低血鈣現象，肌肉神經過度興奮、意識混亂、喪失方向感、沮喪、沒有食慾、肌肉收縮與痙攣、麻痺、心跳異常、抽筋、心臟痙攣等
鐵	缺鐵性貧血、紅血球體積變小，數目減少、感覺疲倦、缺乏體力、臉色蒼白、抵抗力減弱
鈣	骨骼成長不良；成人則發生骨質疏鬆症或骨質軟化症
碘	甲狀腺機能不足、甲狀腺腫大、體溫降低、不耐寒、遲鈍等

硒	改變免疫功能，使人易受病毒感染之危險，典型的症狀：心律不整、心臟擴大、充血性心臟衰竭、心肌纖維化等
---	---

下列為維生素與礦物質常見來源食物：

微量元素	常見來源食物
維他命 A	肝臟、奶製品、起司、雞蛋、魚、黃甜土豆、南瓜、胡蘿蔔，深綠多葉蔬菜水果，例如；木瓜和芒果
維他命 B1	糙米、豆科植物、肉、魚、雞肉、雞蛋、全穀類、蛋黃肝臟
維他命 B2	牛奶、雞蛋、肝臟、乳酪、肉、深綠色的蔬菜、全穀食物、魚、豆科植物
維他命 B6	甜土豆、甘藍、肉、魚、綠色多葉蔬菜
維他命 B12	紅肉、魚、雞肉、蝦、起司、雞蛋、牛奶、發酵的產品：優酪乳、優葛
維他命 C	柑橘類植物水果：橘子、檸檬、芭樂、番茄、蔬菜、馬鈴薯

維他命 E	綠葉蔬菜、植物油、花生，蛋黃、蔬菜、堅果、種子食物、肝臟
碘	魚、海鮮、海帶、乳製品、藻類、紫菜
鐵	紅肉、家禽、貝、雞蛋、花生、綠葉蔬菜、扁豆、大豆、穀類植物
鎂	全穀類植物、深綠色的蔬菜、海鮮、豆科植物、花生、堅果類
硒	海鮮、肝臟、肉、糙米、小麥、全麥食物、胡蘿蔔洋蔥、牛奶、雞蛋
鈣	牛奶、綠葉蔬菜、糙米、蝦、乾魚、大豆、扁豆、豌豆、秋葵、起司、芝麻

參考資料來源：成大總院 12A  
 製作單位：感染控制  
 製作日期：112.06  
 修訂日期：113.04  
 DL-12-1-002