

# 惱人乾癬 竟然瘦下來就改善

文 / 北醫附醫 體重管理中心營養師 李佩芬

面對越來越熱的酷夏，每天汗流浹背的感覺，一般人都覺得難受，而「乾癬」患者又更加辛苦！「乾癬」這個有點常見又不太常見的皮膚疾病，除了藥物，飲食部分有沒有甚麼方法可以改善呢？

☹️ 哪些食物可能會惡化乾癬？(答案在文末)

- (A)牛肉麵      (B)毛豆  
(C)奇亞子      (D)起司豬肉蛋餅

## 👉 乾癬也是代謝問題

筆者減重門診最近遇到乾癬個案；聽他描述乾癬症狀，真的對生活影響很大，頭皮、臉、軀體及四肢容易反覆長出隆起紅色脫屑斑塊，且發病後大多終身無法治癒。乾癬除了搔癢造成不適，常因皮疹長在明顯部位，易被誤認為是傳染性皮膚病，對患者造成很大心理壓力與社交困擾。

乾癬不僅是皮膚疾病，也是一種全身性疾病，40%患者合併關節炎，造成關節發炎腫脹；甚至導致指甲變形。患者合併高血脂、肥胖、心血管疾病、糖尿病、憂鬱症等的機率也高於一般人。

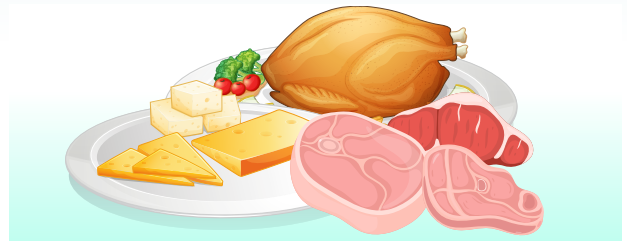
## 👉 調整飲食、減重，有助緩解乾癬

除了藥物，飲食可以怎麼幫忙緩解乾癬呢？權威醫學期刊JAMA文獻提到，改善乾癬最重要的就是：減重！乾癬容易合併關節炎、高血脂、代謝症候群、肥胖、心血管疾病、糖尿病、憂鬱症等，其實就是身體嚴重慢性發炎的狀況；所以體重過重的乾癬患者，減重可以改善身體慢性發炎，自然可以改善乾癬症狀。研究還提到，使用「調整飲食、減少熱量」的減重方式才有效，單靠運動、不調整飲食，就算瘦下來對改善乾癬症狀幫助也不大喔！

## 👉 乾癬「忌食」

哪些食物會加重乾癬症狀需要避免呢？就是富含飽和脂肪的食物、添加糖的食物、紅肉、酒精等，會加重身體慢性發炎，使症狀更嚴重，例如：牛肉、豬肉、羊肉、全脂牛奶、

全脂優格、起司、焗烤、煎蛋、餅乾、麵包、蛋糕等高油脂糕餅類食物，以及酒精，都建議乾癬患者盡量避免。



## 👉 乾癬「宜食」

抗發炎食物有助降低慢性發炎，改善乾癬症狀，如富含Omega 3油脂的食物：亞麻仁子、奇亞子、核桃等，雖深海魚也有omega 3油脂，但其同時富含重金屬以及飽和脂肪，反而促進發炎，也須留意。另巴西堅果可補充硒；而蛋白質選毛豆、黑豆、黃豆、納豆、天貝、豆漿、豆腐、豆皮等，富含健康的抗氧化營養素大豆異黃酮，取代前述促進發炎的紅肉、乳製品等，有助緩解乾癬症狀。而維生素D和B12缺乏患者則可補充營養品改善。還有一個很重要卻常被忽略的抗發炎營養素就是「纖維」！腸道是人體最大免疫器官，攝取足夠高纖食物，有助平衡腸道菌及腸道環境，是最簡單抗發炎的方法喔！



選對食物，吃好吃滿，不但可以減重、改善慢性發炎及代謝失衡，就算是惱人的「乾癬」，也有幫助喔。

請收聽  
體重管理中心 podcast  
惱人乾癬，減重就改善！



解答：(A)牛肉麵、(D)起司豬肉蛋餅可能惡化乾癬症狀