

談地中海型貧血之飲食原則

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 黃孟娟 營養師

地中海型貧血和缺鐵性貧血不同，到目前為止，長期定時輸血為地中海型貧血重症病人之主要治療方法，故會伴隨鐵質沉積問題。在地中海型貧血帶因者之飲食治療原則中，主要有以下準則 1) 依照根據各生命期(學童期、青春期、成人期)，攝取足夠之熱量以及均衡的六大類食物(五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、魚肉豆蛋類、油脂類)；2) 不宜刻意補充鐵質，因過量的鐵質會造成身體上的傷害；3) 與紅血球製造有關的葉酸與保護紅血球細胞膜的多元不飽和脂肪的維生素 E 亦應注意充分攝取或作適當之補充。其說明如以下所述：

1) 我國行政院衛生署所設立之食品資訊網中 (www.doh.gov.tw) 明確地提供人生自嬰兒至成人等各生命期所應攝取之六大類食物之份量，對於養育成長中孩子的父母是一個蠻實用又簡易之指標，可以達到足夠的熱量攝取以及六大類食物之均衡性。例如：6-9 歲之孩童每日應攝食五穀根莖類(米飯) 3 碗、蔬菜 1.5-2 碟、水果兩個、奶類 2 杯、魚肉豆蛋類 2-3 份(相當魚肉類 2-3 兩)、油脂類 2 湯匙。六大類食物之選擇上，可以一般健康食材為主。五穀根莖類選擇上可在一般之米食麵食以外適當搭配選擇全穀類，可避免麵包、蛋糕、甜食食物等富有簡單醣類且營養素密度低的食物；蔬菜、水果提供豐富的維生素與礦物質以及抗氧化營養素，需足量攝取；奶類攝取亦需足量，以提供成長中所需之鈣質；魚肉豆蛋類中可選擇 1/2 動物性蛋白質與 1/2 植物性蛋白質(黃豆類)，唯需注意動物性蛋白質中之紅肉(牛肉、羊肉、豬肉)與蛋黃鐵質較高；食用油脂可以富含單元不飽和脂肪(芝麻油、芥花油、橄欖油、花生油)與多元不飽和脂肪(深海魚類、葵花油、玉米油、大豆沙拉油、紅花子油)之植物性油脂為主，對心血管健康多有益處。海洋性貧血之病患亦有較高的比率併發糖尿病，一般來說，糖尿病飲食原則即均衡飲食之原則，但其總熱量攝取與食物中所含醣類之含量在一天餐次中的分佈，需要有較嚴謹的管理與控制，可能會需要營養師做更深入的飲食設計與諮詢。

2) 坊間所謂吃補血之藥物或食物，多為含鐵成分頗高的食物(如紅肉、肝臟、蛋黃)，應避免過量食用。就生物利用率而言，肝臟、紅肉等動物性食物的吸收率比植物性的鐵質來源佳(海藻、全穀類、堅果類、綠葉蔬菜)，植物性食物因其含有纖維、植酸等化合物易於腸胃道中螯合鐵質，可間接降低其吸收度，且其植物性食物之鐵質含量亦較肝臟、紅肉等來得低，若不是持續性大量的的食用，應可適度的攝取。

3) 和紅血球製造有關的葉酸尤應充分攝取，即從綠葉蔬菜、黃豆與黃豆製品等食物，並注意即購即食，烹調時間不要過長，為保存葉酸等營養素的要點。維生素 E 為體內重要之脂溶性抗氧化劑，可由全穀類、植物油、堅果類等食物中得之，其可保護紅血球細胞膜上之多元不飽和脂肪之過氧化，使其免於血球破裂而造成溶血。葉酸或維生素 E 若因飲食攝取不足，需以補充劑方式作補充，則需注意補充劑之營養標示，補充劑量需符合各年齡層之飲食建議量，補充劑之來源若來自於較大廠牌之藥廠或食品廠，其補充劑使用原料以及營養標示之安全性以及正確性亦較有保障。

此外，目前極盛行之保健成分，如：大豆異黃酮、花青素、兒茶素以及其他多酚類，皆為強大的抗氧化劑，目前之科學研究多著重於慢性病之預防，至於，這些成分對罕見疾病之影響以及健康效應，研究報告仍十分缺乏，故並無確切之食用建議。但這些成分普遍存在於蔬菜水果中，生活中多強調蔬菜水果之食用，其對於人體整體之健康以及保健效果是被科學證據所肯定的。