低銅飲食

相關影片
請見左側
QR-Code

◆臺大醫院威爾森氏症跨領域團隊

低銅飲食

1. 定義：限制高含銅量食物的攝取，以降低飲食中銅攝取的一種飲食。

2. 目的：威爾森氏症是一種基因突變造成體內銅代謝異常的疾病，因此需藉由降低飲食中含銅量的攝取，減少因無法在體內被代謝的銅，堆積在肝、腦、腎及其他組織中所產生的毒性。另外低銅飲食仍需搭配藥物的使用（如：銅螯合劑或銅離子吸收抑制），以達到最佳的銅控制效果。

3. 適用對象：威爾森氏症（Wilson's disease）患者。

飲食原則

一、低銅飲食：限制飲食中含銅的攝取，建議成人每天小於 0.9 毫克、9-13 歲小於 0.7 毫克／天、4-8 歲以下小於 0.44 毫克／天、1-3 歲小於 0.44 毫克／天。

二、銅廣泛存在於各類食物中，因此在限制銅攝取的同時，須注意飲食中營養素的均衡。

三、飲食中應避免含銅量高的食物（詳見食物選擇表），如：內臟類、蝦蟹、豆類及其製品、堅果類、蕈菇類、水果乾、含巧克力或可可之食物等，且避免喝酒，減少對肝臟的危害。

四、食物烹煮後的湯汁，可能含銅量較高，應避免食用。

五、避免使用銅製的器皿烹煮、盛裝食物。

六、避免飲用地下水。

七、一般飲食在沒有刻意減少銅攝取的情況下，飲食中銅攝取約為 1-5 毫克／天，但若在只食用第一組及適量選擇第二組食物，同時避免第三組食物的情況下，飲食中銅攝取約為 1 毫克／天。

八、選購食品、藥品及營養補充品時，應詳細閱讀營養標示，因為市售綜合維他命及多數營養補充品等，均含有銅，因此在食用前一定要與醫師或營養師討論。

九、由於每個人的營養需求都不相同，如有任何疑問請與醫師及營養師討論。

十、藥物（例如：D-Penicillamine、Trientine、Zinc acetate）搭配低銅飲食達到最佳銅控制成效，請務必遵照醫師指示服用，切勿任意停藥喔！

威爾森氏症的藥物治療

食物選擇表（臺灣本土食材）

食物種類	第一組 可多選擇 （銅含量＜ 0.1 毫克／份）	第二組 適量選擇 （銅含量0.1～0.2毫克／份）	第三組 避免選擇 （銅含量＞ 0.2 毫克／份）
全穀雜糧類	饅頭、玉米、南瓜、栗子、白米、十穀米、甜不辣、白吐司、全麥土司、黃肉地瓜、（乾）藜麥、（乾）麥片、（乾）米粉、（乾）冬粉、（乾）白麵條	芋頭、馬鈴薯、（乾）紅豆	（乾）綠豆
豆魚蛋肉類	旗魚、鮭魚、肉酥、雞腿、雞胸、雞蛋黃、鯛魚片、虱目魚、雞蛋蛋白、新鮮干貝、牛里肌、蜜汁豬肉乾、梅花肉排、鹽漬鯖魚（南方澳）	蟹管肉、板豆腐	毛豆、豆漿、豬肝、草蝦、蛤蜊、小卷、牡蠣（蚵仔）、嫩豆腐
蔬菜類	蘆筍、絲瓜、苦瓜、杏鮑菇、小白菜、金針菇、青江菜、（濕）海帶串、（濕）黑木耳	豆芽菜、高麗菜、乾海帶芽	莧菜、乾香菇
乳品類	牛奶、起司片	無	無
水果類	木瓜、香瓜、西瓜、巨峰葡萄、大湖草莓、火龍果（紅肉）	香蕉、檸檬、葡萄乾、愛文芒果、金鑽鳳梨、燕巢芭樂	（乾）枸杞、聖女小番茄
油脂與堅果種子類	#	腰果、核桃、黑芝麻	
調味料	蜂蜜、市售滷汁、純釀醬油、二號砂糖	番茄醬、沙茶醬	黑胡椒 **
零食與點心	紅茶、綠茶、養樂多、杯子蛋糕、蜂蜜蛋糕、菠蘿麵包		海苔、可樂果、黑巧克力、牛奶巧克力、75% 巧克力、（原味）洋芋片
水	過濾水、礦泉水、竹炭水、地下水 *（雲林地區）、自來水、RO 逆滲透	無	無

本次未檢測烹調用油，但依據國外檢測結果烹調用油含銅量低，歸在第一組。

* 雖然此次在地下水中並未檢測出含高量的銅，但仍不建議飲用。

** 黑胡椒，雖然銅含量高，如果只是少量添加提味是可以的，但像是黑胡椒醬或鹽酥雞等的烹調方式，則不建議食用。

・ 上述各食物份量請查詢衛生福利部「食物份量代換表」或洽各醫院營養師