

關節及骨骼問題

甚麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎 (Rheumatoid Arthritis) 是一種關節發炎的自身免疫系統疾病，關節由自身免疫系統攻擊和破壞。病人總覺得他們的飲食和關節發炎的嚴重程度有關。

IgG 排除飲食法及症狀的關係

芬蘭的一項實驗把 66 名類風濕性關節炎患者分成兩組，一組進行不含麩質的純素飲食，另一組則進行非素食正常飲食，為期 12 個月。期間，兩組於第 3、6 和 12 個月接受相同的跟進檢查，檢測麩質以及β-乳球蛋白，並記錄手和腳部的 X 光照片。在完成實驗的患者中，純素飲食組別 40.5% 的患者改善顯著，然而正常飲食組別中只有 4% 的患者改善了病症。這個實驗反映飲食改變能降低某些類風濕性關節炎患者自身的免疫反應，從而改善病症。

2015 年，美國的實驗發現，對於患有乾燥綜合症 (Sjogren' s Syndrome) 的病人來說，戒除致敏原後，他們的關節疼痛症狀局部好轉。當重新進食含有致敏原的食物後，疼痛症狀再度復發。基本上所有的研究對象都對小麥和乳製品有反應，這與許多腸胃病學家的觀點一致，他們認為最常見的延遲性食物反應 (如：脹氣、腹瀉和疲倦) 可能會引起手腕、膝蓋以及腳踝等關節疼痛。

不少研究指出腸道與關節之間具有關聯。其中有一來自 2006 年國際腸胃病學及肝臟病學雜誌《腸道》 (Gut) 的研究，旨在調查腸道免疫力和類風濕性關節炎之間的關聯，研究人員量度 14 名類風濕性關節炎患者和 20 名健康人士血清和小腸液中不同抗體 (IgG、IgA、IgM) 的水平，從而確定身體和黏膜上的免疫反應，所檢驗的致敏原包括：牛奶、穀類、雞蛋、鱈魚和豬肉。結果指出，類風濕性關節炎患者的小腸液中，所有抗體都受食物刺激而增加活性。儘管小腸液中的食物特異性 IgG 抗體相比其他抗體較低，但是它仍受致敏原刺激而明顯增加。因此，研究總結，關節炎患者會產生較多可交叉反應的食物抗體，這些抗體有機會交叉攻擊身體的關節，令他們的問題百上加斤。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Hafstrom, I., Ringertz, B., Spangberg, A. et al. (2001). A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of Rheumatoid Arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens. *Rheumatology*, 40, pp. 1175-1179.

Hvatum, M., Kanerud, L., Hallgren, R. and et al. (2006). The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in Rheumatoid Arthritis. *Gut*, 55, pp. 1240-1247.

Kam-Lee, C., Suresh, L., Ambrus Jr, J. (2015). Gastrointestinal disease in Sjogren's Syndrome: related to food hypersensitivities. *SpringerPlus*, 4, pp. 766.