

【健康營養補給站】 低銅飲食



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。

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。

適用對象：

威爾森氏症 (Wilson' s disease) 患者。

飲食原則：

1. 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
2. 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。
3. 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。
4. 食物烹煮後的湯汁，可能含銅量較高，應避免食用。
5. 避免使用銅製的器皿烹煮、盛裝食物。
6. 避免飲用地下水。

7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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！

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	萵菜、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

資料來源

1. 臺大醫院 100 種本土化食材銅含量檢測結果
2. 臨床營養工作手冊

延伸閱讀

1. [威爾森氏症的藥物治療](#)

臺大醫院威爾森氏症跨領域團隊 製作