

痛風飲食(低普林飲食)

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致血中尿酸值增高，形成尿酸鹽結晶沉積在關節腔或周圍軟組織，引起發炎反應，造成關節紅、腫、劇烈疼痛，甚至變形的一種關節病變；尿酸是普林代謝的最終產物，對於痛風病人而言，在食物的攝取上，需要認識並減少這類高普林食物的攝取，相關飲食建議如下：

一、富含普林的食物有：

內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。病人在不影響正常營養的攝取原則下，宜儘量減少攝食富含普林的食物。

二、體重：

病人應維持標準體重。體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。在急性發病期不宜減重。

三、蛋白質：

病人自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外。故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重一公克蛋白質為佳。

四、脂肪：

研究顯示，高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使病人症狀發作，故烹調時適量使用油量，並儘量選用植物油，忌食油炸食品。

五、醣類：病人如食慾不振，可給予大量的高糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水等)，以免病人體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。

六、水分：

病人應儘量多喝水，每日至少應飲用 2000-3000 毫升以上的水份，包括茶、咖啡、可可等，以幫助尿酸的排泄，並預防腎結石的發生。

七、酒類：

應儘量避免飲用，酒精在肝臟代謝時，會大量吸收水分使血液濃度增加，讓原已接近飽和的尿酸加速進入軟組織形成結晶，會誘發並加重關節發炎，影響尿酸排泄，誘發痛風發作。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適量的飲用，可提高攝水量，加速尿酸的排泄。

八、急性發病期時，應選擇普林含量低的食物(如食物選擇表所列之第一

組食物)，蛋白質最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。

九、非急性發病期：仍應忌食食物選擇表所列第三組普林含量高的食物。

第二組的食物亦應酌量選擇並儘量減少食用乾豆類。第一組的食物所含的普林較低，平時可多選食。

十、高尿酸血症及痛風病人食物選擇表見下表。

	高尿酸血症及痛風病人食物選擇表 可 吃	宜限量	不可吃
食物類別	第一組	第二組	第三組
	0-25 毫克普林/100 公克	25-150 毫克普林 /100 公克	150-1000 毫克普林 /100 公克
奶類	各種乳類及乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉		
豆類	無	綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、納豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬腸、雞脾、牛肝
海產類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱈、秋刀魚、鮮魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蚬仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮、紅魷	加納魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮、吻仔魚
蔬菜類	山菜白菜、捲心白菜、菠菜、萵仔菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、番茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿蔔干、鹽酸菜、蔥、蒜頭、辣椒	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、鯨魚菇、海藻、海帶、荀干、金針、銀耳、蒜、九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、乾香菇
水果類	橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、番石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗、鳳梨		
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯(汁)牛肉汁、酵母粉、雞精、各種酒類

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康