

請你跟我這樣吃 痛風不再來找碴

以前痛風是一種「富貴病」，因為其主要發生在可啖盡美食的有錢人身上；現今大魚大肉已是常見的飲食模式，因此痛風盛行率也節節攀升。在台灣，根據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，19歲以上成人女性之高尿酸盛行率為9.2%，而男性則高達18.5%。

文 / 袁心

新竹國泰綜合醫院營養師

痛風的原因-尿酸及普林

高尿酸血症是造成痛風的最主要危險因子。當血清中的尿酸值升高並達到飽和濃度之上(>7mg/dl)，形成尿酸鈉鹽晶體沉積於關節處的滑液中，造成發炎及疼痛時，稱為痛風。尿酸為普林的代謝物，人體中有15%的普林來自於食物分解，另外85%為內源性或身體利用飲食中的蛋白質所合成。正常狀況下，尿酸會經由腎臟，少部分由腸道排出體外，當體內尿酸生成大於排泄量時，就可能引發痛風。

非急性發作期-如何預防痛風？

在非急性發作期其實不須完全避免高普林食物，更重要的是檢視自己“易造成痛風的食物”是否攝取過多，並將份量調整為“適量”，另外，增加尿酸排泄也是預防痛風的一環。

1.適量攝取肉類與海鮮

一篇美國的研究顯示，攝取較多海鮮與較少海鮮的受試者相比，血清尿酸值高了0.16 mg / dl；值得注意的是，攝取較多肉類與較少肉類的受試者相比，其血清尿酸值則高了0.48 mg / dl。根據台灣的DRIs，成人之蛋白質攝取建議量約為每公斤體重1公克，假設體重為60公斤，蛋白質攝取建議量則為60克，每天約需5份左右的豆魚蛋肉類，而一份約等於3指寬的肉或一顆蛋。外面便當主菜就幾乎一個手掌大，有時還會再加顆滷蛋，蛋白質很容易就超標，體內普林合成上升，就可能引起痛風。



2.不須特別限制豆製品及植物性高普林食物

黃豆及黃豆製品分別為高及中普林食物，因此許多痛風病患對其敬而遠之。但美國一篇大型研究調查了47,150名無痛風史的男性，在12年的追蹤期間，陸續共有730名受試者確診痛風新病例，研究人員深入探討這些受試者的飲食習慣，發現攝取較多肉類及海鮮者，痛風發生率多了41%及51%，至於富含普林的植物性食物，如：豆類、菠菜、蘑菇…等，則與痛風的發生沒有關聯。

3.控制油脂攝取

高油飲食會阻礙尿酸排出，甚至可能造成尿酸在腎臟積留，造成尿酸結石。那要如何從飲食中控制油脂的攝取呢？首先可以從改變烹調方式做起，以清蒸、水煮、涼拌、川燙取代油炸、油煎，像是以清蒸魚、滷排骨取代糖醋魚、炸排骨，或是將酥炸的外皮去掉；避免過多醬汁及調味料，例如：避免滷汁拌飯、燙青菜以醬油取代肉燥；最後要小心表面看似安全，但卻富含油脂的加工食品或糕餅甜點，像是可頌麵包或燒餅。

4.含果糖飲料-造成痛風的隱藏殺手

高果糖糖漿具好溶解的特性，因此多半使用於市售含糖飲料，而果糖雖為低普林食物，但卻是造成痛風的隱藏殺手之一。果糖在人體代謝過程中，有間接促進內源性生成尿酸的作用，除此之外，果糖在體內還會代謝生成乳酸並經由腎臟排除，因而競爭尿酸的排泄路徑。世界衛生組織建議，一天的添加糖量攝取不應超過總熱量的10%，假設一天攝取2000大卡，換算下來每天只能攝取50公克的糖，根據董氏基金會的資料，一杯700毫升的黑糖珍珠鮮奶含糖量就高達60克，因此含糖飲料還是少喝為妙。

5.飲品的選擇

知道含糖飲料對身體的不良影響，有些人可能疑惑，難道只能喝白開水嗎？除了白開水外，牛奶、咖啡、茶都是可以的！研究發現，牛奶攝取一天喝超過480毫升的人，痛風發生率比一個月喝不到240毫升的人少了50%。一開始無法適應無糖飲料的人，可以試試將無糖茶與牛奶對半

稀釋，除了增加乳製品的攝取，也可以幫助適應無糖的口味。而茶及咖啡，雖不像乳製品有許多研究指出對於預防痛風有明顯的幫助，但可以從中增加水分的攝取，幫助尿酸排泄。

6.戒酒

根據台灣的統計報告顯示，約有一半的痛風病人在發作前有誘因存在，其中以啤酒最常見(佔60%)，其次才是海產(18%)及內臟食物(14%)，豆類製品則幾乎不會引起發作。另外還有研究指出，每天喝一瓶啤酒(約355毫升)，罹患痛風的風險就會增加49%，而每天喝一小杯(44毫升)的烈酒，罹患痛風的風險增加15%。酒精會被視為誘發急性痛風發作的危險因子，是因為酒精跟果糖一樣，在體內代謝會產生乳酸，因而阻礙尿酸排泄；另外，啤酒中的麥芽普林含量較高，需特別注意。

7.運動，控制體位

肥胖者為痛風的高風險群。根據台灣2013年的一篇報告顯示，高尿酸血症如合併某些代謝異常疾病(如：肥胖、高血壓及高血脂等)，會增加痛風風險，因此增加運動並做好體位控制是需要的。不過須避免劇烈運動，因為過度激烈的運動會造成體內乳酸生成，如乳酸大量生成，反而阻礙尿酸排泄；另外減重速度也不宜過快，建議以每月減少1-2公斤的速度進行，以避免組織中核酸突然大量分解。

發生痛風時該怎麼吃

處於急性發作期時，除了上述的飲食原則須遵守外，避免高普林食物是需要的。蛋白質也最好完全由蛋及奶類供應，並盡量選擇低普林食物。

參考資料

- 1.台灣痛風與高尿酸血症2016診治指引
- 2.國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs) 第八版
- 3.國民營養健康狀況變遷調查 (102-105年)