



不再痛風

營養師李佩蓉

國內痛風盛行率



痛風:50萬人

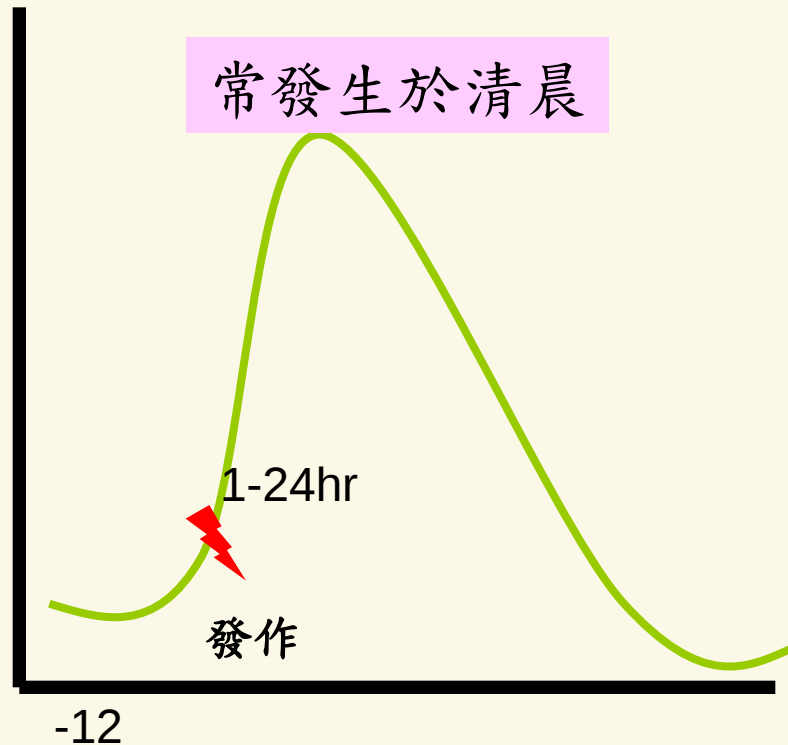
尿酸過高:500萬人

痛風的症狀



大拇趾占70%

- 腳部的關節
- 局部、急性
紅、腫、熱、痛 小時
- 嚴重無法走路、穿鞋



痛風的分期

併發症=心血管疾病、高血脂、肥胖

脂肪肝、糖尿病、高血壓、腎臟病……. 等

(A) 無症狀的高尿酸血症

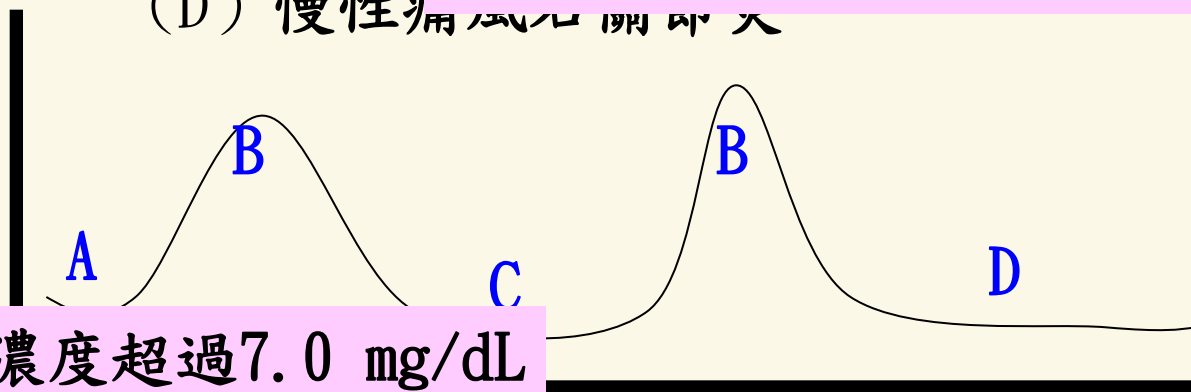
(B) 急性痛風

A≠B

(C) 間歇期

10%高尿酸血症患者--痛風

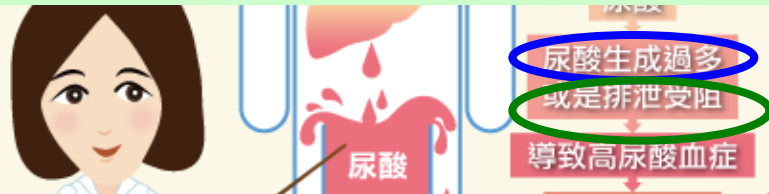
(D) 慢性痛風石關節炎



痛風怎麼來-1

- 一、尿酸排泄機能降低
- 二、腎臟功能發生障礙如慢性腎炎。
- 三、服用某些藥物影響尿酸排泄，如使用利尿劑等
- 四、酸中毒，如糖尿病、乳酸血症、飲酒過多等

髓瘤等



The diagram illustrates the pathogenesis of gout. It shows a woman's head and shoulders on the left. In the center, a red container labeled '尿酸' (uric acid) is shown with a red liquid being poured into it. To the right, a flowchart shows a red box labeled '尿酸生成過多 或是排泄受阻' (Excessive uric acid production or impaired excretion) with a blue circle around it. An arrow points down from this box to another red box labeled '導致高尿酸血症' (Leading to hyperuricemia). Below this, another arrow points down to a red box labeled '尿酸' (uric acid) again. The entire diagram is set against a background of colorful flowers and a woman's head on the right.

尿酸生成過多同時排泄量減少
四其他如遺傳、肥胖、脫水狀態、絕食等

痛風怎麼來-2

- ① 普林又稱嘌呤，是構成DNA(去氧核糖核酸)與RNA(核糖核酸)的基本物質



- ② 動植物是由細胞構成，細胞中的細胞核含核酸(包括DNA與RNA)，經代謝、分解及合成後，產生普林



人體尿酸的來源：

一、內源性：80%

二、外源性：20%

內臟類、肉魚、胚芽、乾豆類和肉

湯

自食物)

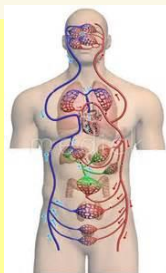
痛風的治療

Q:痛風發作時可以冰敷或熱敷嗎？

A:急性發炎時，患部會出現紅腫熱痛，這時可以嘗試冰敷，但並不是所有患者都有效果。

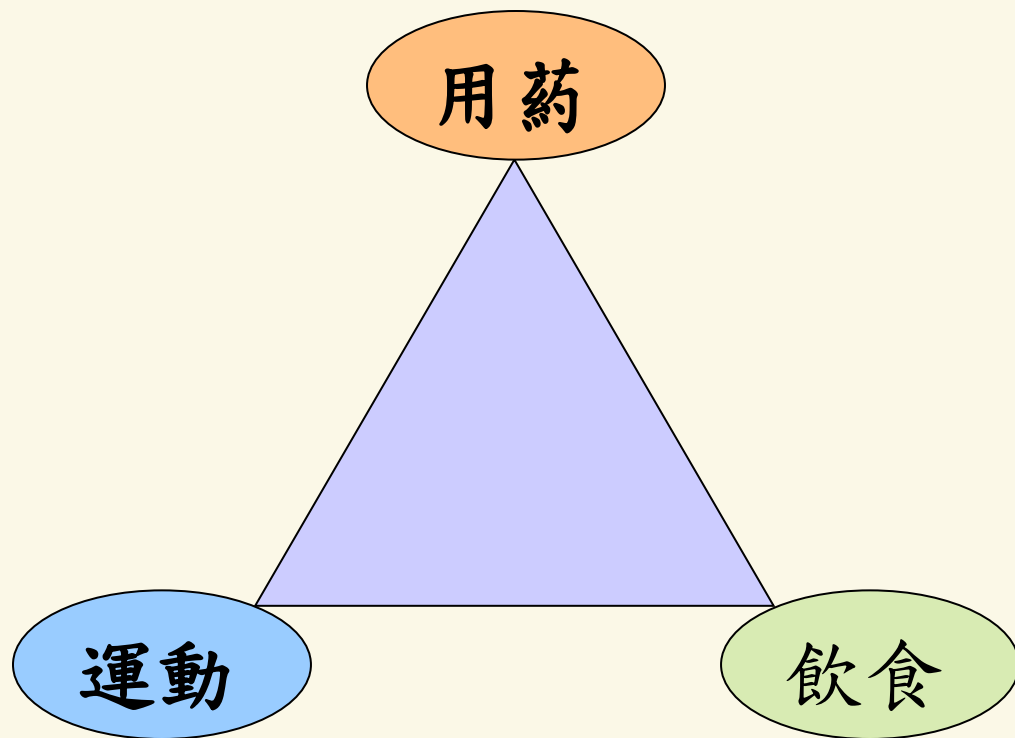


矯正高尿酸血症



合併症的治療

痛風的治療-用藥



痛風的治療-用藥

痛風藥吃了傷腎？需要吃一輩子，或是痛了再吃就可以了？

- 1.請依照醫生醫囑。
- 2.降低尿酸藥物，可以保護腎臟。
- 3.止痛藥用於急性發作，緩解症狀。



痛風的治療-運動

適度運動很重要

雖然-運動無助於調控尿酸

好處：增加關節活性

加分題：運動後需要水份

喝水也有助於尿酸排出

小叮嚀1:不要過於激烈的運動

2:減重 1~2公斤/月



痛風的治療-飲食

急性發作期的飲食

- 1. 一般飲食所含普林
全日約為600-1000毫克。
- 2. 低普林飲食:發病治療後食用
每天限150毫克。



痛風的治療-飲食

非急性發作期的飲食

組別	建議	備註
第一組	多選擇	
第二組	酌量	肉每餐2份. 部份以蛋、奶取代
第三組	禁食	



高普林食物

痛風患者避免攝取高普林食物

每100公克含有100至1000毫克普林的高普林食物，應儘量避免攝食。

高普林食物包括：

- 肉類：雞(鴨、牛、豬)肝、雞(豬)腸
- 海鮮：馬加魚、白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、海鰻、鯊魚、沙丁魚、小魚干、扁魚干、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝、鱸魚、四破魚
- 蔬菜類：紫菜
- 其他：肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉等。



食物名稱	普林含量 (毫克/100公克食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克食物)
小魚干	1538.9	白帶魚	391.6
扁魚干	366.7	皮刀魚	355.4
吻仔魚	294.2	加納魚	247.3
白鯧魚	238.1	四破魚	217.5
鱸魚	202.4	吳郭魚	199.4
烏魚	183.2	虱目魚	180.0
鯊魚	166.8	海鰻	159.5
黑鯧魚	140.6	紅魷	140.3
草魚	140.2	鯉魚	137.1
秋刀魚	134.9	鰻魚	113.1
旗魚	109.8	鱈魚	92.8

食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)
蚌蛤	436.3	干貝	390.0
蛤蜊	316.0	牡蠣	239.0
小管	226.2	草蝦	162.2
蝦	137.7	蜆子	114.0
鮑魚	112.4	魚翅	110.6
烏賊	89.9	螃蟹	81.6
魚丸	63.2	海蜇皮	9.3
海參	4.2	資料來源:啟新健康世界雜誌	

食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)
雞腿肉	140.3	雞胸肉	137.4
豬瘦肉	122.5	羊肉	111.5
兔肉	107.5	牛肉	83.7
皮蛋黃	6.6	雞蛋白	3.7
鴨蛋白	3.4	鴨蛋黃	3.2
雞蛋黃	2.6	皮蛋白	2.0

食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)
鴨肝	301.5	雞肝	293.5
豬脾	270.6	豬小腸	262.2
豬肝	229.1	牛肝	169.5
雞腸	162.6	鴨心	146.9
豬肺	138.7	雞肫	138.4
鴨肫	137.4	豬腎	132.6
豬肚	132.4	豬心	127.3
雞心	125.0	鴨腸	121.0
牛肚	79.8	豬大腸	69.8

資料來源：啟新健康世界雜誌

食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)
麥片	24.4	糙米	22.4
麵線	19.8	白米	18.4
糯米	17.7	麵粉	17.1
小麥	12.1	米粉	11.1
蓮子	40.9	栗子	34.6
芋頭	10.1	馬鈴薯	3.6
荸薺	2.6	甘薯	2.6

資料來源:啟新健康世界雜誌

蛋白質的量

1. 每日每公斤標準體重1公克的蛋白質為原則。
2. 過度烹煮，會讓蛋白質的胺基酸變性及細胞核內的核酸游離出來，產生普林的機率升高。
3. 長時間烹煮的肉湯或肉汁，通常也含有大量溶出的普林。
4. 大量脂肪會抑制尿酸的排泄，



啤酒增加尿酸，燒酒不會？

- 錯！
- 酒精與尿酸的關係：

酒精含普林

會促進體內尿酸合成

酒精代謝產生乳酸，抑制腎臟排泄尿酸。

美味的下就菜，都含高普林

酒類中普林的比例15(紅酒):3(啤酒):1(燒酒)



下酒菜的選擇



喝水吃菜

- 多吃蔬菜-可以使尿液鹼性化
- 多喝水-每天水量>2000cc以上
茶、咖啡和可可並不會使尿酸增加



避免過多含糖食物攝取

- 過多醣類攝取與肥胖具有相關性
- 高果糖糖漿，會增加嘌呤的合成並且促進嘌呤核苷酸的分解。
- 果糖含量高：天然果汁及水果汁
- 1分子的蔗糖
=1分子的葡萄糖+1分子的果糖
- 研究顯示每天喝1瓶飲料者，
- 增加了85%引起痛風的危險。



對痛風的誤解



帶殼海鮮=痛風

問題：吃帶殼的海鮮才會引發痛風，
沒有殼的魚、魷魚、烏賊等不會，是真的嗎？

答案：不能以帶殼與否來判定海鮮的普林含量，
而要看個別生物的組織。帶殼海鮮因要抗拒海水，
細胞較為綿密，通常普林含量較高，但沒有殼的
小管或吳郭魚等魚類同樣也屬於高普林食物。
相對之下，螃蟹、蝦的普林含量反而較低。



吃蕃茄可治痛風

蕃茄等鹼性食物有助降尿酸，預防痛風，是正確的嗎
沒有科學根據。



痛風不可以吃豆類或肉？

- 可以的！
- 研究發現，『適量』的高普林植物或蛋白並不會增加痛風機會。
- “大量”肉類與海鮮，會增加痛風危險
- 原則：少量多樣，均衡攝取





食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100公克 食物)
黃豆	166.5	黑豆	137.4
綠豆	75.1	豆干	66.5
花豆	57.0	紅豆	53.2
冬粉	7.8		

資料來源:啟新健康世界雜誌

豆腐：每日<220克

痛風飲食檢視

- 是否因貪嘴兒吃的過多？
- 是否經常過飽而導致過食？
- 飲食內容是否均衡？
- 是否三餐連續食用肉類？
- 蔬菜、海藻類的攝取量是否充足？
- 所攝取的食物是否過鹹？





全民愛健康
痛風篇2



哪些是高普林食物

健談
havemary.com
圖文創作：健談

豬、牛、雞、
鴨、鵝的肉，
與這些動物的肝、心、
腰子、腸、肚等內臟



豆類及其製品，
如納豆



濃縮湯汁，
如：燉肉汁、牛
肉汁、雞汁、雞精



健談 havemary.com

魚蝦、海產類
食物及其製品



健素糖、酵
母粉等食物



Name of Presentation
Company Name