

尿酸結石飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 為什麼需要控制飲食？

飲食中過量普林的攝取會增加尿液中尿酸的濃度，增加泌尿道結石的機會。

■ 飲食控制的目的

在均衡飲食的原則下，修正飲食中普林食物的攝取，可有效控制泌尿道結石的發生。

■ 飲食原則

■ 增加水分的攝取量，每天 3000 cc 以上。

■ 控制高普林食物的攝取：

★ 高普林食物（每 100 公克含 150~1000 毫克普林）

- ◆ 牛肉：牛肩胛肉、牛肝、牛心、牛胰。
- ◆ 豬肉：豬肝、豬心、豬胰、豬舌、豬腸、豬肩胛肉。
- ◆ 雞鴨肉：雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、雞

腸、雞心、鴨肝、鵝肉、鷓鴣、義大利香腸。

- ◆ 魚類及其製品：沙丁魚、鯷魚、鮪魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚。

◆ 豆類及其製品：納豆。

◆ 蔬菜類：乾香菇。

◆ 其他：肉汁、濃湯、雞精、酵母粉。

★ 中普林食物（每 100 公克含 25~150 毫克普林）

◆ 全穀雜糧類：紅豆、綠豆。

◆ 肉類：除高普林所列肉類外，大部分的肉類屬於中普林食物。

◆ 魚類：鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚貝類（大部分的魚類）。

◆ 豆類及其製品：豆腐、大豆、味噌、帶莢毛豆。

◆ 蔬菜類：蘆筍、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳。

◆ 其它：乾昆布、花生以及醬油。

★低普林食物（每 100 公克含 0~25 毫克普林）

- ◆乳品類：各種乳製品（牛奶、乳酪）。
- ◆蛋類：雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹鮭魚卵。
- ◆全穀雜糧類：糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵線、麵粉、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、地瓜、芋頭、冬粉、樹薯粉及藕粉。
- ◆蔬菜類：大部分的蔬菜（除了中、高普林含量所提及的蔬菜）。
- ◆各式水果。
- ◆各種植物油、動物油及堅果種子類。
- ◆其他：冰淇淋、蛋糕、餅乾、汽水、巧克力、咖啡、茶、橄欖、醃漬物、爆米花、布丁、醋。
- 每日適度的運動，過度或激烈的運動會影響尿酸的排泄。
- 多吃蔬果。

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，並與營養師作進一步的個別化諮詢討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 1681
內湖國泰診所	(02)87972121	轉 712
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 2250
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.002.2019.11 三修
2021.01 審閱