

痛風（高尿酸）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

■ 飲食控制的目的

由於體內無法正常代謝普林，不適當的飲食會造成體內尿酸累積或減低尿酸的排泄。本飲食主要是修正飲食中普林含量及降低阻礙尿酸排泄的飲食因素，有效地控制因飲食造成的高尿酸及延緩併發症的發生。

■ 飲食原則

■ 認識普林含量高的食物，並減少攝取

- ◆ 不影響正常營養的攝取原則下，要儘量減少攝食富含普林的食物，並應配合藥物控制治療及維持理想體重。（日常食物普林含量表如附表一）
- ◆ 攝取過多的蛋白質會增加尿酸的產生，蛋白質主要來源的豆魚蛋肉類，每日男性建議攝取量不超過 6 份，女性不超過 4 份為原則。

【豆魚蛋肉類代換】

1 份 = 肉 1 兩 = 絞肉 2 湯匙 = 魚 1 兩
= 蛋 1 顆 = 傳統豆腐 1 塊
= 無糖豆漿 190 cc

- ◆ 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、乳品類供給，並盡量選擇低普林含量食物。當患者處於急性發作期而食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等。
- ◆ 非急性發作期，也要少食用高普林含量的食物。
- ◆ 濃肉汁或肉湯（例如：滷肉汁、雞精...等），含有大量普林，應減少攝取頻率及攝取量。
- 減少攝取影響尿酸排泄的食物
 - ◆ 過多的脂肪會抑制尿酸的排泄。烹調用油要適量，建議一半的菜餚，採用低油烹調方式，例如蒸、煮、烤、滷、燙、涼拌等。
 - ◆ 減少油煎、油炸食品或含脂肪量高的食物。
 - ◆ 酒精會在體內產生乳酸，會影響尿酸的排泄，儘量避免飲用，特別是啤酒。

■其他應注意事項

- ◆多喝水，每日至少應飲用 3000 毫升以上的水，幫助尿酸的排泄。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內，適度的飲用增加水分的攝取，加速尿酸的排泄。
- ◆避免快速減重，以免因身體組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸引起急性發作。
- ◆研究指出，適量攝取豆腐，可增加尿酸的清除率與排泄。

附表一 日常食物普林含量

■低普林食物（綠燈--平日可多吃）

每 100 公克含 0~9 毫克普林

- ◆乳品類：各種乳製品（牛奶、乳酪）。
- ◆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、高普林含量高的蔬菜）。
- ◆各式水果。
- ◆各種植物油、動物油及核果類。
- ◆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。

■中普林食物（黃燈--可吃，控制攝取量）

每 100 公克含 9~100 毫克普林

- ◆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、帶莢毛豆以及醬油。
- ◆蔬菜類：蘆筍、扁豆、蘑菇、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳。
- ◆其它：紅豆、豌豆、乾昆布、花生。

■高普林食物（紅燈--少吃，一定控制攝取量）

每 100 公克含 100~1000 毫克普林

- ◆肉類：牛肩胛肉、豬肩胛肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、鵝肉、鷓鴣、各種動物內臟。
- ◆魚類及其製品：沙丁魚、鯷魚、鯡魚、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、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

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 😊

A2400.022.2019.10 四修

2021.01 審閱