

高尿酸血症、痛風飲食原則

一、何謂痛風

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸沉積在關節內，造成關節腫脹和變形。

二、何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

三、可能造成高尿酸血症的原因

1. 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。
2. 尿酸合成增加。
3. 腎臟排除尿酸受阻。
4. 腸道排除尿酸受阻。

四、何謂低普林飲食

低普林飲食是一種能減少富含普林食物的飲食的攝取，又能提供足夠營養素的飲食，配合藥物降低血液中尿酸的含量以減輕痛風發作時的痛楚症狀。

五、痛風的飲食原則

1. 維持理想體重，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕 1 公斤體重為宜，以免組織分解產生大量尿酸及酮酸，但急性發病期不宜減重。
2. 為避免尿酸產生過多，應適量攝取蛋白質：在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜(1 公克/ 每公斤理想體重/天)。
3. 急性發作期，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給，且儘量選擇低普林含量食物(請參考食物選擇表)。
4. 非急性期時仍應減少食用高普林含量食物，可適量選用中普林含量食物，並儘量減少食用乾豆類，平日可多選擇低普林含量食物。
5. 儘量多喝水，每日至少喝 2000cc 以上的水(約 9-10 杯水)以維持尿量維持 2000cc 以上。
6. 高油飲食會阻礙尿酸排出，故烹調時低油量。
7. 避免飲用酒類，酒精在體內會代謝產生乳酸影響尿酸排泄。

六、普林含量食物選擇表

食物類別	高普林含量 100-1000 毫克普林 氮/100 公克食物	中等普林含量 9-100 毫克普林氮 /100 公克食物	低普林含量 0-9 毫克普林氮/100 公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉. 蛋類	鵝肉. 鷓鴣肉. 豬(牛) 肝. 豬腦. 豬腎. 豬舌. 豬(牛)心. 豬(牛)肩 胛肉. 牛腿肉. 雞翅. 雞腿. 雞胸肉. 雞肝. 雞胗. 義大利香腸. 牛 (羊)胰臟	鴨肉. 牛肉. 羊肉. (大 部份的肉類除高普林 含量所列之食物)	雞. 鴨. 皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚. 鯷魚. 鯉魚. 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	鰻魚. 魚丸. 竹輪. 魚 板. 帝王蟹. 海扇. 魚. 貝殼類. . (大部份的 魚類除高普林含量所 列之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米. 胚芽米. 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
豆類及其製品	納豆	豆腐. 大豆. 紅豆. 味 噌. 帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍. 乾豆類. 扁豆. 蘑菇. 豌豆. 菠菜. 白 花菜. 花椰菜. 金針 菇. 木耳	大部份蔬菜. (除中普 林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油. 動物油. 核果類

其它	肉汁. 濃肉湯(汁). 雞精. 酵母粉	乾昆布. 花生. 醬油	冰淇淋. 蛋糕. 餅乾. 碳酸飲料. 巧克力. 咖啡. 茶. 草本植物. 橄欖. 醃漬物. 爆米花. 布丁. 鹽. 糖. 醋. 白醬汁
----	---------------------	-------------	---

參考資料：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 中華民國 95 年 12 月