



郭綜合醫院

痛風飲食注意事項

一、高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種，可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白質的食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外，當體內普林的合成代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，稱為痛風。

二、飲食注意事項

- 1.減少攝取含高普林的動物性內臟，如：肝、心、腸、脾等；減少豆類食物，如：綠豆、紅豆等。
- 2.攝取適量的蛋白質：以三隻手指頭視為一份(每天 3~8 份)，過量會使普林增加造成高尿酸；不足則使身體機能衰退。
- 3.減少脂肪攝取，高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，在烹調時油量要適當且使用植物油。
- 4.蔬果大多為鹼性食物，多攝食蔬果能提高尿酸溶解度。
- 5.酒會抑制尿酸的代謝，故須避免飲用酒類。
- 6.應避免攝取普林含量多的食品(如圖一、圖二)。

圖一、普林含量多，避免攝取

普林含量特別多的食品 (超過300毫克)	普林含量多的食品 (超過200毫克但不到300毫克)
雞肝	豬肝
沙丁魚乾	牛肝
鱈魚精巢	鯉魚
酒蒸鮫鱈魚肝	沙丁魚
柴魚片	明蝦
小魚乾	竹筴魚乾
乾香菇	青花魚乾

圖二、普林含量少，可多攝取

普林含量少的食品 (超過50毫克但不到100毫克)	普林含量特別少的食品 (不到50毫克)
鱈魚	鹽醃牛肉
西太公魚	魚肉香腸
豬里肌肉	魚板
豬五花肉	燒烤竹輪
牛肩里肌肉	甜不辣
牛肩五花肉	鱈魚卵
牛舌	鮭魚卵
羊肉	小香腸
豬腿火腿	豆腐
加工火腿	牛奶
培根	起司
肉丸子	奶油
菠菜	蛋
花椰菜	玉米
	馬鈴薯
	地瓜
	米飯
	麵包
	烏龍麵
	蕎麥麵
	水果
	高麗菜
	蕃茄
	胡蘿蔔
	蘿蔔
	白菜
	羊栖菜
	海帶芽
	昆布

- 7.如有食慾不振，可給大量的高糖濃液（如：蜂蜜、果汁、汽水等），以免體內的脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。
- 8.急性發病期，應儘量選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。
- 9.避免攝取會讓尿液酸化的食品，盡量攝取可以鹼化尿液的食品(如圖三、圖四)。

圖三、會讓尿液酸化的食品



圖四、會讓尿液鹼化的食品

