

# 低普林飲食（痛風飲食）

## ■ 痛風是甚麼？

痛風的發生是因體內的普林代謝異常或尿酸排除減少的代謝性疾病，導致高尿酸血症，當血尿酸值高達某一程度致使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，而後造成關節炎腫脹和變形。

## ■ 尿酸是什麼？

食物中所含的核蛋白經過身體代謝後產生普林，普林經過肝臟代謝後形成尿酸，最後由腎臟排出體外。

## ■ 適用對象

- 痛風患者。
- 高尿酸患者。
- 尿酸鹽沉積過多所引起之泌尿道結石患者。

## ■ 痛風發作時的處理方法

- 冰敷正在紅腫疼痛的關節部位、讓正在疼痛的關節多加休息
- 切忌用力按摩患部關節以免腫痛更加惡化
- 禁止飲酒
- 切忌服用含阿斯匹靈成分的止痛劑，以免反而增加血液尿酸值
- 飲食
  - (1)蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇普林含量低的食物。
  - (2)當患者處於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等，以避免患者體內的脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。

## ■ 飲食原則

- 富含普林的食品有：內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。
- 仍應均衡攝取六大類食物，並維持理想體重。
- 患者應儘量多喝水，每日至少應飲用2,000毫升以上的水份，以幫助尿酸的排泄。
- 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。
- 體重過重時
  - (1)應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，避免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。
  - (2)避免攝食過多的蛋白質。每日每公斤體重以攝取1公克蛋白質為佳。
  - (3)因此，痛風急性發作期不宜減重。患者自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外。
- 高量油脂會阻礙尿酸排泄，並促使患者症狀發作。故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物。如炸香腸、炸薯條、肉類加工品、油炸類零嘴等。
- 酒類應儘量避免飲用，因其在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄，且會促使痛風症狀發生。



## 普林食物選擇表

食物類別	第一組-低普林含量 (可每天適度攝取)	第二組-中等普林含量	第三組-高普林含量 (急性期避免食用)
奶類及其製品	各種乳類及乳製品。		
肉及蛋類	蛋類(雞蛋、鴨蛋、鵝蛋)、豬血。	牛肉、羊肉、鴨肉、雞肉、豬皮、豬肉(瘦)。	內臟類。
魚類及其製品	海參、海蜇皮。	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅甘、秋刀魚、鱸魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔鮑魚、鯊魚。	馬加、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破、白帶、烏魚、草蝦、小管、小魚干、沙丁魚、扁魚干、蚌蛤、蛤蜊、干貝、海鰻、牡蠣。
五穀根莖類	除第二、三組以外的各種五穀根莖類。	綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子、皇帝豆、豌豆	胚芽米
豆類及其製品	豆腐、豆干、豆漿	味噌、黑豆、毛豆。	黃豆、發芽豆類。
蔬菜類	除第二、三組以外的各種蔬菜類。	各式菇類(如洋菇、鮑魚菇)、海藻、海帶。	嫩芽蔬菜如蘆筍頭, 豆苗。 發芽蔬菜如綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽。紫菜、香菇。
水果類	適度攝取各種水果類。		
油脂類	各類植物油、瓜子。 (不建議使用動物油)	花生、腰果、杏仁果。	
其他			濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉、健素糖。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/106.12.27

