

痛風患者的飲食指南

飲食紅燈區 (應減少或禁止)

嚴控高普林與高脂肪食物



避免內臟、肉湯、魚皮及油炸物，因高脂肪會抑制尿酸排泄。

絕對禁止飲酒



酒精代謝產生乳酸，影響尿酸排泄，易誘發痛風。

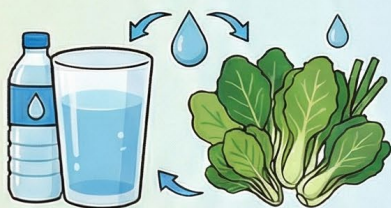
避開高核蛋白食材



減少胚芽、發芽豆類及久燉肉湯的攝取。

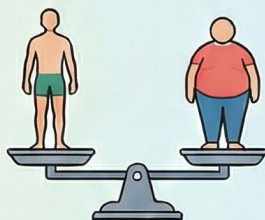
生活綠燈區 (應加強或維持)

每日飲水2000 cc 以上



充足攝取水分，多食用蔬菜，有助於尿液鹼化，促進尿酸排泄。

穩定控制體重



避免快速減肥，防止肌肉與脂肪分解時釋放大量普林。

適量蛋白質攝取



蛋白質攝取過量，可能增加體內普林生成，導致尿酸上升。

推薦烹調方式



蒸、煮、滷、涼拌



使用植物油



多吃蔬菜/豆芽

VS

應避免方式



油炸、久燉



動物性油脂



內臟/胚芽類



關鍵影響

減少油脂攝取，避免抑制尿酸排泄
減少心血管病發生風險
幫助尿液酸性化與排泄

