

痛風飲食

♠ 前言

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。

♠ 目的

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

- ★ 應儘量多喝水，每日至少應飲用 2,000 毫升以上的水份，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。
- ★ 維持理想體重：體重過重時應慢慢減重，以每個月 1 公斤為宜，急性發病期不宜減重。
- ★ 減少脂肪攝取：高油飲食會阻礙尿酸排泄。
- ★ 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。
- ★ 避免攝取果糖相關製品，例如過多水果攝取、蜂蜜、包裝飲料、手搖飲料。

★ 避免富含普林食物(參照下表)。

食物類別	第一組-低普林 (可每天適度攝取)	第二組-中等普林	第三組-高普林 (急性期避免使用)
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、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱧、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蚬仔鮑魚、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。
全穀雜糧類	除第二、三組以外的各種全穀雜糧類。	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、乾香菇。
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		枸杞。	濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉、各種酒類。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!