

# 高尿酸血症及痛風飲食計劃

## ※ 飲食治療原則

- 1、維持理想體重，如果體重過重，以每月減 1 公斤為宜，但在急性發作期，不宜減重。
- 2、避免攝取過多蛋白質，每日以每公斤體重 1 公克蛋白質為佳。
- 3、過多脂肪有抑制尿酸鹽排出的趨勢，故烹調時，油要適量，盡量選用植物油，忌食油炸食品。
- 4、每日喝水，至少 2000c.c ( 8 杯 ) 以上，以助尿酸排出，並防腎結石產生。
- 5、要禁酒，因為其在體內代謝會產生乳酸，抑制尿酸的排泄，咖啡及茶可適量飲用，以增加水量的攝取，進而加速尿酸的排泄。
- 6、當患者處於急性發作期而致食慾不佳時，可提供大量高糖液體如：汽水、蜂蜜、果汁，以防止脂肪代謝加速，抑制尿酸排泄，引起急性痛風發作。
- 7、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。
- 8、非急性發作期仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物，並儘量減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。
- 9、少吃普林含量高的食物，如：
  - 內臟：豬肝、豬腸、豬脾、牛肝、雞肝、雞腸、鴨肝等。
  - 海產：白帶魚、皮刀魚、加臘魚、白鯧魚、吳郭魚、虱目魚、鱧魚、鯊魚、烏魚、海鰻、蠔、蚵、蛤蜊、草蝦、干貝、小魚干、扁魚干、小管。
  - 蔬菜：紫菜、香菇、豆苗、黃豆芽、蘆筍。
  - 湯類：濃肉湯、火鍋湯、魯肉湯、牛肉汁、雞汁、酵母粉。

## ※普林含量食物選擇表

食物類別	低普林含量 每 0-9mg 普林氮/100g 食物	中普林含量 9-100mg 普林氮/100g 食物	高普林含量 100-1000mg 普林氮/100g 食物
奶類及製品	各種奶類及奶製品		
肉、蛋類	各種蛋類	鴨肉、牛肉、羊肉(大部份的肉類,除高普林含量所列之食物)	鵝肉、牛、牛肝、牛心、豬、豬舌、豬腦、豬腎、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸。
魚類及其製品	鹹鮭魚卵。	鱈魚、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)	沙丁魚、鯷魚、鮪魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鯉魚、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。
蔬菜類	大部份蔬菜(除中普林含量所列之食物)	蘆筍、乾豆類、扁豆、磨菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳。	乾香菇
五穀根莖類	糙米、胚牙米、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		豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆。	納豆
油脂類	各種植物油、動物油、核果類。		
水果類	各種水果		
其它	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、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁。	乾昆布、花生、醬油。	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉。