

高尿酸飲食衛教指導



❖ 何謂高尿酸

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外，當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。一般無症狀高尿酸病人大部分都無需使用藥物治療，但平常須注意飲食及預防。

❖ 預防原則

1. 均衡飲食，並避免食用普林含量高及油炸食物，並保持適量運動，維持理想體重，多注意保養可預防痛風性關節炎的發生，若有任何問題可請教營養師或醫師。
2. 多喝水(飲水量須超過 2000 cc 以上，以幫助尿酸排泄)、勿飲酒(因其在體內代謝產生乳酸，防礙尿酸排泄)，避免暴飲暴食。
3. 若處於急性發作期，盡量選擇低普林食物。
4. 烹調時盡量使用植物油，避免攝取過多蛋白質。
5. 普林含量高食物如：發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜香菇等，海鮮類如小管、蝦類、魚類、蚌殼類等、動物內臟如雞心、豬肝、豬腸等各類內臟，另外乾果類，肉湯或肉汁類都屬於普林含量高的食物。
6. 如您已有高尿酸血症，同時併有高血壓，請務必告知您的醫師，以免因利尿劑造成尿酸更高而導致病情加劇。

參考文獻：

- 王昕仁、傅鈺翔、詹金淦、王斐誼、廖宜郁、張震鴻(2014)·高尿酸血症患者是否應該避免高普林類素食·*醫學與健康期刊*，3(2)，59-68。
- 陳志偉、蘇育德(2009)·調整生活型態與飲食控制，治療高尿酸血症第一步·*彰基院訊*，26(6)，24-25。