編印單位：DON-4-內 030
制定日期：98 年 02 月 01 日
校閱日期：113 年 04 月 15 日第 8 版

痛風患者飲食衛教指導

❖什麼是痛風?

血液內的尿酸過高，令尿酸鹽沈積在關節內，造成關節發炎、紅腫、脹痛和發熱。男性罹患比率大於女性。

❖注意事項及飲食:

1.急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果。

2.非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物、烹調時用油要適量：

(1)黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、醬油等），雖含較高量普林，但普林種類與肉類不同，非急性發病期，可適量攝取。

(2)避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）

(3)普林含量高的食物，應儘量避免食用。如：內臟類、海鮮、紫菜、香菇、蘆筍。

3.食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。

4.多喝水每天至少 6~8 大杯（約 2000-2500 cc），少喝刺激性飲料。

5.避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。

6.避免暴飲暴食。

參考文獻：

袁素娟(2016)・肌肉骨骼系統疾病之護理・於劉雪娥總校閱，*內外科護理學下冊*(七版，614-622 頁)・台北市：華杏。