

痛風有什麼食物不能吃？

[發表醫師] : 金美雲 醫師(營養室)

[發布日期] : 2004/11/4

痛風的發生是因為體內普林代謝異常，導致高尿酸血症；若尿酸值持續過高，其結晶鹽在關節腔內沉積至飽和狀態時，容易發生紅、腫、熱、痛的現象，稱為痛風。目前痛風或高尿酸血症的治療是以藥物為主，飲食控制為輔；患者必須按時服藥，定期追蹤，配合整體的均衡飲食原則，適度限制普林的攝取量。

飲食原則：

- 1.維持理想體重。若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減輕，每月以減輕 1~2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
- 2.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，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。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。
- 3.不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
- 4.烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 5.黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），於非急性發病期，可適量攝取。

6. 避免攝取肉湯或肉汁（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）。
7. 多喝水，每天至少喝 12 杯水(約 3000 毫升)。
8. 避免喝酒。因為酒在體內代謝產生-乳酸，會影響尿酸排泄，間接促使痛風發作。
9. 避免暴飲暴食。

※普林含量高的食物

（每 100 公克下列食物含 150~1000 毫克普林，應儘量避免食用）

1. 發芽豆類、黃豆。
2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
3. 白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
4. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
5. 小魚干、扁魚干。
6. 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
7. 紫菜、香菇。
8. 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
9. 酵母粉。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。