



普林含量高的食物要少吃

普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。當人體禁食時會分解代謝體內組織以合成熱量，亦會合成尿酸。而痛風即是身體無法排泄過多的尿酸所致，所以控制攝取富含普林食物，及適當限制肉類的攝取量，有助於病情的改善。

2.富含普林的食品有：內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。

3.應均衡攝取六大類食物，並維持理想體重。

4.患者體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，避免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。因此，痛風急性發作期不宜減重。

5.患者自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外。故需避免攝食過多的蛋白質。每日每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為佳。

6.急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇普林含量低的食物（如普林食物選擇表所列第一組的食物）。

7.當患者處於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等，以避免患者體內的脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。

8.非急性發作期時仍應減少食用普林食物選擇表所列的第三組食物。

## 低普林飲食

定義：

低普林飲食是一種能減少攝取富含普林食物，並能提供足夠營養素的飲食。

目的：

配合藥物減輕血液中尿酸的含量，減輕痛楚。

適用症狀：

- 1.痛風症
- 2.高尿酸血症
- 3.尿酸鹽沉積過多所引起之泌尿道結石

一般飲食原則：

1.食物中所含的「核蛋白質」經消化分解後，形

第二組食物可酌量選擇並儘量減少食用乾豆類。而第一組的食物所含的普林較低，平日可多選食。

9.高量油脂會阻礙尿酸排泄，並促使患者症狀發作。故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物。如炸香腸、炸薯條、肉類加工品、油炸類零食等。

10.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，且會促使痛風症狀發生。

11.患者應儘量多喝水，每日至少應飲用 2,000 毫升以上的水份，以幫助尿酸的排泄。

12.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。

普林食物選擇表

食物類別	第一組	第二組	第三組
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、鵪鶉蛋）、豬血。	牛肉、羊肉、兔肉、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、紅鱸、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、小管、螃蟹、蜆仔、鮑魚、翅魚、鯊魚。	馬加、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀、四破、白帶、烏魚、鰻仔、鯊魚、小魚干、沙丁魚、扁魚干、蚌蛤、蛤蜊、干貝、海鰻、牡蠣。
五穀根莖類	除第二、三組以外的各種五穀根莖類*。	綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子、小麥、燕麥、麥片。 (食用量應低於 4 湯匙相當於兩份主食類)	胚芽
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、黑豆。	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）、花椰菜、四季豆、 皇 帝豆、豇豆、豌豆、菠菜、 青江菜、茼蒿菜、海藻、 海帶、筍干、金針、白木 耳、九層塔。	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、香菇。
水果類	適度攝取各式水果類。		
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	葡萄乾、龍眼干、蕃茄醬、 醬油、果糖、冬瓜糖、蜂 蜜、果凍。	枸杞。	熬煮很久的肉湯(汁)、牛 肉汁、雞精、酵母粉、健 素糖。

備註：第一類：可每天適度攝取。

第二類：

建議允許量：魚肉豆蛋類及海鮮類低於 2-3 兩/天，蔬菜類低於 100 克/天。

第三類：

高尿酸患者及已確定痛風患者，應減少食用。

\*：表示需適度攝取

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署網站