

痛風飲食

一、何謂高尿酸血症

普林是體內產生之含氮物，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。尿酸的正常值為 2.1-7.4 mg/dL，若高於 7.4 mg/dL 以上時，稱為高尿酸血症。

二、可能造成高尿酸血症的原因

1. 攝取富含普林或促進普林合成的食物。
2. 尿酸的合成增加。
3. 腎臟排除尿酸受阻。
4. 腸道排除尿酸受阻。

三、長期高尿酸血症可能引起之併發症

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、高尿酸血症病患常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

四、何謂痛風

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

痛風和高尿酸血症有什麼關係？

罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

痛風的臨床徵狀分為那四個階段？

1. 無症狀的高尿酸血症。
2. 急性痛風。
3. 不發作期。

4. 慢性痛風性關節炎。

五、誘發急性痛風的因素有

外傷、快速減重、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

六、痛風患者的飲食原則

1. 維持理想體重

理想體重可以下列公式估算：

理想體重（公斤）＝ $22 \times \text{身高}^2$ （公尺²）

2. 若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減重，每月以減重 1～2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
3. 不攝取過量蛋白質。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. 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（請參考附表：普林含量高的食物）。
5. 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
6. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
7. 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）。
8. 食慾不佳時，可補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
9. 多喝水。

10. 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。

11. 避免暴飲暴食。

七、普林含量高的食物

（每 100 公克下食物含 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、鯊魚、海鰻、沙丁魚、各式魚卵等。
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。

食物之普林（Purine）含量

食物名稱	普林含量 (毫克/100 公克食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100 公克食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100 公克食物)	食物名稱	普林含量 (毫克/100 公克食物)
雞蛋白	3.7	鯊魚	166.8	魚翅	110.6	豬皮	29.8
雞蛋黃	2.6	烏魚	183.2	海蜇皮	9.3	豬腦	65.3
鴨蛋白	3.4	紅魷	140.3	小魚干	1538.9	豬大腸	69.8
鴨蛋黃	3.2	海鰻	159.5	扁魚干	366.7	豬心	127.3
皮蛋白	2.0	草魚	140.2	魚丸	63.2	豬血	11.8
皮蛋黃	6.6	鯉魚	137.1	雞胸肉	137.4	牛肝	169.5
黃豆	166.5	鱈魚	92.8	雞腿肉	140.3	牛肚	79.8
綠豆	75.1	旗魚	109.8	豬瘦肉	122.5	白米	18.4
黑豆	137.4	鰻魚	113.1	牛肉	83.7	糙米	22.4

紅豆	53.2	紅 鱈	128.0	羊肉	111.5	糯米	17.7
花豆	57.0	鯊魚皮	73.2	兔肉	107.5	米糠	54.0
豆干	66.5	烏魚皮	557.1	雞肝	293.5	小米	7.3
冬粉	7.8	白帶魚皮	3509.0	雞肫	138.4	小麥	12.1
白帶魚	391.6	牡蠣	239.0	雞心	125.0	麵粉	17.1
皮刀魚	355.4	蛤蜊	316.0	雞腸	162.6	麵線	19.8
加臘魚	247.3	蜆子	114.0	鴨肝	301.5	高粱	9.7
白鯧魚	238.1	螃蟹	81.6	鴨肫	137.4	玉米	9.4
吳郭魚	199.4	草蝦	62.2	鴨心	146.9	米粉	11.1
四破魚	217.5	蝦	137.7	鴨腸	121.0	麥片	24.4
秋刀魚	134.9	烏賊	89.9	豬腎	132.6	甘薯	2.4
虱目魚	180.0	海參	4.2	豬肺	138.7	芋頭	10.1
黑鯧魚	140.6	小管	226.2	豬小腸	262.2	馬鈴薯	3.6
仔魚	294.2	蚌蛤	436.3	豬脾	270.6	芋薺	2.6
鱸魚	202.4	干貝	390.0	豬肝	229.1	栗子	34.6
魴魚	261.9	鮑魚	112.4	豬肚	132.4	蓮子	40.9

資料來源：“國產食物中核酸含量及其鹼基組成的研究”，何威德著。

低普林飲食食物選擇表

食物類別	第一組 0~25mg 普林/100g	第二組 25~150mg 普林/100g	第三組 150~1000mg 普林/100g
奶類及其製品	各種乳製類（品）	無	無
肉蛋類	各種蛋類、豬血。	各種肉類。 雞心、雞屯、鴨腸、 豬肚、豬心、豬腰、 豬肺、豬腦、豬皮。	雞肝、雞腸、鴨肝、 豬肝、豬小腸、豬脾、 牛肝。

食物類別	第一組 0~25mg 普林/100g	第二組 25~150mg 普林/100g	第三組 150~1000mg 普林/100g
魚類及其製品	海參、海哲皮。	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅繪、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚。 烏賊。 蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸。 鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯛魚、鰻魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鰻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚。 小管。 草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝。 小魚干、烏魚干。 烏魚皮、白帶魚皮。
五穀根莖類	全部可以食用。 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。	無	無
豆類及其製品	無	黃豆製品。 綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	黃豆、發芽豆類。
蔬菜類	除二、三組之外其餘全部可以食用。	青江菜、茼蒿菜。 四季豆、皇帝豆、豆豆、碗豆。 洋菇、鮑魚菇。 海藻、海帶。 筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔。	豆苗、黃豆芽。 蘆筍。 紫菜。 香菇。
水果類	全部可以食用。	無	無
油脂類	各種植物油、動物油。	花生、腰果。	無

	瓜子。		
其他	葡萄乾、龍眼乾。 蕃茄醬、醬油。 糖果、冬瓜糖。 蜂蜜、果凍。	栗子、蓮子、杏仁、 酪蛋白。 枸杞。	肉汁、濃肉湯(汁)、牛 肉汁、雞精。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：痛風飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日