

# 痛風(高尿酸)飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 飲食控制的目的

由於體內無法正常代謝普林，不適當的飲食會造成體內尿酸累積或減低尿酸的排泄。本飲食主要是修正飲食中普林含量及降低阻礙尿酸排泄的飲食因子，有效地控制因飲食造成的高尿酸及延緩併發症的發生。

## ■ 飲食的原則

### ■ 認識普林含量高的食物，並減少攝取

- 不影響正常營養的攝取原則下，要儘量減少攝食富含普林的食物，並應配合藥物控制治療並維持理想體重。(日常食物普林含量表如附表一)
- 攝取過多的蛋白質會增加尿酸的產生，蛋白質主要來源的蛋豆魚肉類，每日男性建議攝取量不超過 6 份，女性不超過 4 份為原則。

### 【蛋豆魚肉類代換】

1 份 = 肉 1 兩 = 絞肉 2 湯匙 = 魚 1 兩  
= 蛋 1 顆 = 傳統豆腐 1 塊  
= 豆漿 260 cc

- 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給，並盡量選擇低普林含量食物。當患者處於急性發作期而食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等。
- 非急性發作期時，也要少食用高普林含量的食物。
- 濃肉汁或肉湯(例如：滷肉汁、雞精...等)，含有大量普林，應減少攝取頻率及攝取量。

### ■ 減少攝取影響尿酸排泄的食物

- 過多的脂肪會抑制尿酸的排泄，因此烹調用油要適量，建議一半的菜餚，採用低油烹調方式，例如蒸、煮、烤、滷、涼拌等，避免油煎、油炸食品。
- 酒精會在體內產生乳酸，會影響尿酸的排泄，要儘量避免飲用，特別是啤酒。

## 日常食物普林含量

### ■其他應注意事項

- 應儘量多喝水，每日至少應飲用 3000 毫升以上的水份，幫助尿酸的排泄。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內，適度的飲用增加水分的攝取，加速尿酸的排泄。
- 應避免快速減重，以免因身體組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸引起急性發作。
- 研究指出，適量攝取豆腐，可增加尿酸的清除率與排泄。

### ◆ 低普林食物(綠燈--平日可多吃)

#### 每 100 公克含 0~9 毫克普林

- 奶類：各種乳製品（牛奶、乳酪）
- 雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹鮭魚卵
- 五穀根莖類：
  - 糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵線、麵粉、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、地瓜、芋頭、冬粉、樹薯粉及藕粉
- 蔬菜類：
  - 大部分的蔬菜（除了中、高普林含量所提及的蔬菜）
- 各式水果
- 各種植物油、動物油及核果類
- 其他：
  - 冰淇淋、蛋糕、餅乾、汽水、巧克力、咖啡、茶、橄欖、醃漬物、爆米花、布丁、醋。

◆ 中普林食物(黃燈-可吃，控制攝取量)

每 100 公克含 9~100 毫克普林

➤ 肉類：

除高普林所列肉類外，大部分的肉類屬於  
中普林食物

➤ 魚類：

鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、  
魚貝類（大部分的魚類）

➤ 豆類及其製品：

豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆

➤ 蔬菜類：

蘆筍、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、  
花椰菜、金針菇、木耳

➤ 其它：

乾昆布、花生以及醬油。

◆ 高普林食物(紅燈--少吃，一定控制攝取量)

每 100 公克含 100~1000 毫克普林

➤ 牛肉：牛肩胛肉、牛肝、牛心、牛胰

➤ 豬肉：

豬肝、豬心、豬胰、豬舌、豬腸、豬肩胛肉

➤ 雞鴨肉：

雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、雞腸、  
雞心、鴨肝、鵝肉、鷓鴣、義大利香腸。

➤ 魚類及其製品：

沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖魚、竹筴魚、柴  
魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、  
香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚  
乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡  
蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、  
草蝦、劍蝦、章魚。

➤ 豆類及其製品：納豆。

➤ 蔬菜類：乾香菇。

➤ 其他：肉汁、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉。

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，

若有任何問題，請洽詢營養師。

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.022.2009.04 二修