

低 普 林 飲 食

痛 風 飲 食

* 痛風的臨床病程可以分為四個階段：

- 一、無症狀高尿酸血症
- 二、急性痛風關節炎
- 三、不發作間歇期
- 四、慢性痛風石關節炎

* 飲食原則：

1. 限制總熱量攝取。
2. 充足的醣類(全穀根莖類)；適量蛋白質。
3. 少量脂肪：高油飲食會阻礙尿酸排泄。
4. 避免飲酒：酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸排泄。
5. 足夠的水分：建議每日 3000c.c.，以幫助尿酸排泄。
6. 避免富含普林食物(參照下表)。
7. 避免果糖相關製品之攝取，例如過多水果攝取、蜂蜜、包裝飲料、手搖飲料。

* 調整生活型態：

1. 維持理想體重：體重過重時應慢慢減重，以每個月 1 公斤為宜，急性發病期不宜減重。
2. 非急性發病期：少吃高普林食物，中普林食物則適量，多選用低普林者。
3. 急性發病期：選擇低普林食物。

食物類別	可吃	宜限量	不可吃
	低普林食物 (0-25 毫克普林/100 公克)	中普林食物 (25-150 毫克普林/100 公克)	高普林食物 (150-1000 毫克普林/100 公克)
奶類	各種乳類及乳製品		
五穀根莖類	糙米 白米 糯米 小麥 燕麥 麥片 麵粉 麵線 玉米 芋薺 小米 高粱 甘薯 芋頭 冬粉 米粉 豆薯 通心粉 馬鈴薯 樹薯粉	栗子 蓮子	
豆類	豆腐、豆漿	豆干 味噌 綠豆 紅豆 花豆 黑豆	黃豆(整顆)
肉類及蛋類	雞蛋 鴨蛋 皮蛋 豬血	豬肉 豬肚 豬心 豬腎 豬肺 豬腦 雞胸肉 雞腿肉 牛肉 羊肉 雞心 雞肫 兔肉 豬皮 豬大腸 牛肚 鴨腸 鴨肫 鴨心	雞肝 雞腸 豬脾 豬小腸 豬肝 鴨肝 牛肝
魚類及其製品	海參 海蜇皮	旗魚 黑鯛魚 草魚 鯉魚 紅鱈 秋刀魚 鱈魚 鰻魚 烏賊 螃蟹 蜆仔 魚丸 鮑魚 紅魷	加臘魚 白鯧魚 鱧魚 吳郭魚 皮刀魚 烏魚 小管 鯊魚 海鰻 草蝦 牡蠣 蛤蜊 蚌蛤 干貝 白帶魚 魴魚 小魚干 扁魚干 烏魚皮 吻仔魚 虱目魚 四破魚 沙丁魚
蔬菜	山東白菜 捲心白菜 菠菜 萵仔菜 莧菜 芥藍 高麗菜 芹菜 花椰菜 韭菜 韭黃 茄子 青椒 韭菜花 榨菜 茺筍 小黃瓜 冬瓜 絲瓜 胡瓜 胡蘿蔔 蘿蔔 洋蔥 大蕃茄 蔥 木耳 綠豆芽 薑 蘿蔔干 蒜頭 辣椒 雪裡紅 葫蘆瓜	青江菜 茼蒿菜 四季豆 皇帝菜 鮑魚菇 豇豆 豌豆 洋菇 海藻 海帶 筍干 金針 銀耳 蒜 九層塔 荷蘭豆 竹筍	豆苗 黃豆芽 蘆筍 苜蓿芽 乾香菇 紫菜乾
水果	橘子 柳丁 檸檬 蓮霧 葡萄 蘋果 楊桃 芒果 哈密瓜 木瓜 枇杷 鳳梨 番石榴 桃子 李子 西瓜 小蕃茄 香蕉 梨子		
油脂	各種植物油	花生 腰果 杏仁 黑白芝麻 瓜子	
其他		枸杞	肉汁 肉湯 牛肉湯 雞精 酵母粉 各種酒類

*資料來源：「台灣常用食物的嘌呤和嘧啶含量之分析」94，何威德。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228