

低普林飲食原則

● 何謂高尿酸血症

「普林」是體內遺傳物質上的一種含氮物質，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，而「普林」經由肝臟代謝形成尿酸，最後經由腎臟將尿酸排出體外。當男生每 100 毫升血液中的尿酸值是在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上，即稱為高尿酸血症。

● 何謂痛風

痛風的發生是由於普林(purine)代謝異常，使體內尿酸生成過多或排泄受阻，引起高尿酸血症，導致尿酸鹽沉積在關節腔(特別是手指和腳趾)，引起腫痛變形。

● 誘發急性痛風的因素

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或飢餓等。

● 痛風患者的治療原則

痛風患者的治療依據是；以藥物治療、適當的運動、定期追蹤尿酸數值、均衡飲食及限制普林含量較高的食物，從多方面一同著手治療。

● 低普林飲食

所謂低普林飲食是一種減少攝取富含普林的食物，並能提供足夠營養的飲食。目的是配合藥物一同來降低血液中尿酸含量，以有效地控制『高尿酸血症』或減輕『痛風』發作的痛楚。適用低普林的飲食包括：痛風患者、高尿酸血症或尿酸鹽沉積過多所引起的泌尿道結石病患。

痛風患者的飲食原則

1. 儘量減少攝取富含普林的食物，如：經長時間烹煮的肉汁、酵母粉或雞精等。此外，急性發作期儘量選擇普林含量低的食物(見附表第一組食物)、非急性發作期，仍忌食普林高的食物(見附表第三組食物)。
2. 維持理想體重

◎理想體重的公式：

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

(理想體重範圍為：理想體重 \pm 10%)

- ◎ 肥胖或體重過重者應以漸進方式為原則(每月減輕 1~2 公斤)。此外，在急性發作期不宜減重。
3. 適量攝取蛋白質
因患者飲食中分解產生尿酸的比率高於正常人，且不易將尿酸排出，故需避免攝取過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重 1 公克蛋白質為宜。
4. 少吃油脂含量高的食物研究顯示，高量的脂肪會抑制尿酸排泄、並促進患者的發作。
- ◎ 應避免油炸、油煎及油酥等脂肪含量高的食物。
- ◎ 烹調時用油量要少，多選用蒸、煮、涼拌、滷的烹調方式，禁食油炸食物。
5. 食慾不佳時，可給予高糖液體，如：蜂蜜、果汁等。
以避免熱量供應不足，使體內脂肪加速分解，反而抑制尿酸排泄。如果患者另外有糖尿病等因素，則食用甜食的量就應減少，而改以澱粉類食物取代。
6. 多喝水，每天至少 2000c.c. 以上，可幫尿酸的排泄，並預防腎結石。
7. 避免喝酒(尤其是啤酒)。因為酒會加速尿酸生成、且其代謝後生成的乳酸會影響尿酸排泄，並促使痛風發作。
8. 避免暴飲暴食，而導致攝取過多的蛋白質及熱量。
9. 乾豆類、種子或核果類食物，每 100 公克的普林含量約 50~150 毫克，在非急性發作期(平日飲食中)可適量食用

苗栗協和醫院關心您的健康

營養室：037-352631 #分機 1118

普林含量食物選擇表

	急性發作期，請選用此組各類食物 (平日可選用)	平日可適量選用	非急性發作期，請少選此組各類食物
食物類別	第一組(0~25 毫克/100 公克)	第二組(25~150 毫克/100 公克)	第三組(150~1000 毫克/100 公克)
奶類及其製品	各種低脂乳類及乳製品。	豆奶。	優酪乳、養樂多等發酵乳品
肉類、蛋類	蛋類(每週不超過3個為宜)。	各種家禽類。	內臟類
魚類及其製品		旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅。	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤、小魚乾、白帶魚皮、干貝
豆類及其製品		豆腐、豆乾、味噌。 綠豆、紅豆、花豆、皇帝豆、青豆仁(豌豆)、黑豆。	黃豆、發芽豆類。
油脂類		適量植物來源油脂，如：核果類(腰果、杏仁、核桃等)、種子類(芝麻、葵花子仁、南瓜子仁、松子等)。	
全穀根莖類	胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、麥片、麵粉、麵線、玉米、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。		
蔬菜類	白菜、菠菜、空心菜、芥藍菜、花椰菜、胡蘿蔔、韭菜、芹菜、蕃茄、蘿蔔、洋蔥、瓜類等。	青江菜、四季豆、菜豆、敏豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、海藻、筍乾、金針、銀耳、蒜、九層塔。	豆苗、黃豆芽(發芽的豆類)、蘆筍、紫菜、香菇(紫菜香菇由於是曬乾後才測量，所以普林經過濃縮，含量較高)
水果類	各種新鮮水果。		
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、冬瓜糖、蜂蜜、果凍。	枸杞、栗子、蓮子。	肉汁、濃肉汁(湯)、牛肉湯、雞精、酵母粉

※ 豆製品，是由黃豆經過不同的加工處理所製造的。因此黃豆製品的普林含量較黃豆為少，而豆製品是屬於第二組(25~150 毫克/100 公克)平日可適量選用。黃豆，屬於第三組(150~1000 毫克/100 公克)宜酌量食用。