

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 痛風飲食原則

### 一、所謂痛風

由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，以致過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中〔以關節處為主〕，而引起腫痛的病症；它所侵襲之部位是以足部的大趾關節最多，次為踝關節、足背關節、膝關節，甚至全身各處關節。

血液尿酸標準值為

男性 3.8~7.8 mg/100ml

女性 2.6~7.6 mg/100ml

尿酸主要由普林分解而來，普林的來源又可分為兩部份，一是來自於食物，一是來自體內的自行合成〔蛋白質攝取過多時，則合成增加〕。

痛風患者主要靠藥物來幫助尿酸之排泄或抑制尿酸之形成，低普林飲食僅為輔助。

### 二、飲食原則及注意事項：

1. 一般正常飲食每天約含有 600~1000 毫克之普林。
2. 急性痛風發病期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。
3. 蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供給，每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
4. 儘量維持體重在標準範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，但急性發病期則不宜減重。
5. 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。
6. 每日應喝水 3000cc 以上，以幫助尿酸鹽排出，並防止腎結石的產生。

7. 攝取過多油脂會抑制尿酸鹽排出，易促使病人症狀的發作，故烹調時，用油要適量；且少吃油炸食物，避免經常外食。
8. 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。
9. 避免攝食肉湯或肉汁，因長時間烹調的肉湯或肉汁，常含有大量溶出的普林。
10. 避免暴飲暴食。
11. 若有任何的不舒服以致食欲不振，則必須給予大量的高糖液體，以防止脂肪的代謝加速，引起急性痛風之發作。
12. 避免飲酒，尤其是啤酒；空腹飲酒易引起急性發作。咖啡及茶可適量飲用。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作DI02