

低普林飲食（痛風飲食）

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

定義

低普林飲食是一種能減少攝取富含普林食物，並能提供足夠營養素的飲食。

目的

配合藥物減輕血液中尿酸的含量，減輕痛楚。

適用症狀

1. 痛風症。
2. 高尿酸血症。
3. 尿酸鹽沉積過多所引起之泌尿道結石。

一般原則

1. 在不影響正常營養的攝取原則下，應儘量減少富含普林的食品，如：內臟類、部分水產類、胚芽、酵母、乾豆類及肉汁、肉湯等。
2. 普林的來源除了食物外，人體內亦能自行合成，當蛋白質攝取量過多時，體內合成量亦會增加，所以應避免攝食過多的蛋白質。
3. 應維持理想體重，若體重過重時，應慢慢減重，以每個月減輕 1 公斤為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作，故在急性發病期不宜減重。
4. 避免暴飲暴食。
5. 高量的油脂會抑制尿酸的排泄，並促使患者的症狀發作，故烹調時用油量要適量，並儘量選用植物油（如：沙拉油、花生油、葵花子油.....等），油膩、油炸、油酥.....等高油脂食品應予禁食。
6. 酒精在體內代謝所產的乳酸會影響到尿酸的排泄並促使痛風發作，所以酒類應絕對禁食。
7. 應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，每日至少需飲用 3000 毫升以上的液體，而可可、咖啡、茶的代謝物不會堆積在體內，適量的飲用可提高攝水量。
8. 患者如食慾不振，可給予大量的高糖濃液（如：蜂蜜、果汁、汽水等），以免患者體內的脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。
9. 攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。
10. 急性發病期時，應儘量選擇普林含量低的食物（如食物選擇表所列之低普林組食物），蛋白質最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。
11. 非急性發病期時仍應忌食食物選擇表所列高普林組的食物，中普林組的食物亦應酌量選擇並儘量減少食用乾豆類，低普林組的食物所含的普林較低，平時可多選食。

食物選擇表

食物類別	低 普 林 組 0-25 毫克普林/100 公克	中 普 林 組 25-150 毫克普林/100 公克	高 普 林 組 150-1000 毫克普林/100 公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉 類	·豬血	·雞胸肉、雞腿肉。 ·雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮。 ·豬肉(瘦)、牛肉、羊肉、兔肉。	·雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
蛋 類	·各種蛋類		
魚類及其製品	·海參、海哲皮	·旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、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、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚。 ·小管。 ·草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝。 ·小魚干、扁魚干。 ·烏皮魚、白帶魚皮。
豆類及其製品		·豆腐、豆干、豆漿、味噌。 ·綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	·黃豆、發芽豆類。
五穀根莖類	·糙米、白米、糯米、米粉。 ·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。		

蔬 菜 類	<ul style="list-style-type: none"> ·山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、萵苣菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿蔔干、鹹酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒。 	<ul style="list-style-type: none"> ·青江菜、茼蒿菜。 ·四季豆、皇帝豆、豇豆、碗豆。 ·洋菇、鮑魚菇。 ·海藻、海帶。 ·筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔。 	<ul style="list-style-type: none"> ·豆苗、黃豆芽。 ·蘆筍。 ·紫菜。 ·香菇。
水 果 類	<ul style="list-style-type: none"> ·橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗。 		
油 脂 類	<ul style="list-style-type: none"> ·各種植物油、動物油。 ·瓜子。 	<ul style="list-style-type: none"> ·花生、腰果。 	
其 他	<ul style="list-style-type: none"> ·葡萄干、龍眼干。 ·蕃茄醬、醬油。 ·糖果、冬瓜糖。 ·蜂蜜、果凍。 	<ul style="list-style-type: none"> ·栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白。 ·枸杞。 	<ul style="list-style-type: none"> ·肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精。 ·酵母粉、健素糖。

*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。

一日食譜舉例

早餐	蔥炒蛋
	炒冬瓜
	滷海帶結
午餐	蒜泥里肌
	素炒三色：紅蘿蔔、芹菜、粉條
	炒油菜
	蔬菜湯
	哈密瓜
晚餐	蔥爆雞柳
	蕃茄豆腐
	炒莧菜
	蔬菜湯