

# 痛風飲食-低普林飲食

## 一、一般飲食原則

1. 食物中所含的「核蛋白質」經消化分解後產生「普林」，普林再經由肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。(人體內產生尿酸的其他途徑尚有：人體內的自行合成，禁食時組織細胞的生成)。
2. 富含普林的食物有：內臟類、魚肉類、胚芽及豆類。尿酸偏高者在不影響正常營養的攝取原則下，宜盡量減少攝取富含普林的食物。
3. 尿酸偏高者應保持標準體重。體重過重應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引發急性發作。在急性發病期不宜減重。
4. 尿酸偏高者自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外。故需避免攝取過多的蛋白質，以每天每公斤標準體重一公克蛋白質為佳。
5. 急性發病期時，應盡量選擇低普林食物(如附表-食物選擇表所列之第一組食物)，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供應。
6. 非急性發病期時，第一組食物(如附表)所含普林較低，平時可食用；第二組食物應酌量選擇並盡量減少食用豆類；第三組食物普林含量高，建議減少食用。
7. 高脂肪會抑制尿酸排泄，故烹調食用油盡量選用植物油，油炸品應禁食。
8. 尿酸偏高者如食慾不振，可給予高醣液體(如蜂蜜、果汁、汽水等)，以免體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。
9. 尿酸偏高者應多喝水，每天至少飲用 2000 毫升以上，幫助尿酸排泄。
10. 酒類應盡量避免飲用，因其在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並促使痛風發作。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適當的飲用，可提高攝水量，加速尿酸排泄。



## 二、食物選擇表(每 100 公克含普林量)

食物分類	第一組 0-25 毫克普林 /100 公克	第二組 25-150 毫克普林 /100 公克	第三組 150-1000 毫克普林 /100 公克
奶類及奶製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞肉、牛肉、羊肉、豬肉、雞心、雞屯、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
魚類及魚製品	海蔘、海哲皮	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、魚丸。 烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、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、魴仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小魚、魚皮、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干
五穀根莖類	各類五穀類食物		
蔬菜類	各類蔬菜 	清江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔、碗豆	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
水果類	各類水果		
豆類及豆製品		豆腐、豆干、豆漿、花豆、味詣、花生、綠豆、紅豆、黑豆	黃豆發芽豆類
油脂類	各類食物油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉