

痛風飲食

所謂痛風，是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻以致有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、膝關節，甚至全身各處關節。血液尿酸標準值為男性 3.8~7.8mg/100ml，女性 2.6~7.6mg/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之法，但也不可忽視。

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(如附)，蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供給。
- 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.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。
- 6.根據實驗，多量脂肪有抑制尿鹽排出之趨勢，並易促使病人症狀的發作，故烹調時，油要適量。

7.若病人有任何的不舒服以致食欲不振，每天攝取的食物有限，則必須給予大量的含糖液體以防止脂肪的代謝加速引起急性痛風之發作。

8.僅量避免飲酒，尤其是啤酒，咖啡及茶可適量飲用。

附：普林含量低的食物

奶、蛋、豆、魚、肉類

(1)各種奶類及奶製品。

(2)各種蛋類。

(3)豬血。

(4)海參、海蜇皮。

五穀、根莖類

(1)米、麥、米粉、冬粉、麵線、通心粉、麥片等。

(2)玉米、馬鈴薯、甘藷、芋頭等。

油脂類

植物油及動物油。
