



# 痛風飲食

## 普林、高尿酸血症 痛風的相關性~

普林是食物中的一種成分，也是人體組成的一份子。

尿酸是普林代謝分解的最終產物。當身體代謝異常，再加上某些外在的因子「高尿酸血症」，尿酸鹽的結晶可能沉積在關節內，誘發所謂的痛風，關節出現紅、腫、熱、痛及變形。

### 內在代謝

1. 尿酸生成過多
2. 尿酸排除受阻

### 外在因子

1. 過度激烈運動
2. 暴飲暴食
3. 生活習慣不佳

### 高尿酸血症

尿酸鹽結晶沉積在關節內，造成紅、腫、熱、痛、變形。



# 痛風的誘發因子

痛風的成因很多元，敘述如下：

- ✓尿酸生成過多或排泄量減少，如「腎臟功能障礙」。
- ✓不正確的飲食習慣，如：飲食脂肪過高、肉類或海鮮攝取過量、嗜酒、嗜喝濃湯、水分攝取不足。
- ✓快速減重者或過度激烈運動者。
- ✓具有痛風之家族遺傳史。
- ✓服用某些藥物，如：阿斯匹靈、利尿劑、抗結核菌藥物等。



# 常見的痛風飲食迷思

## 1. 痛風者可以吃素、吃豆製品嗎？

近期研究發現植物性蛋白質並不會增加體內尿酸濃度，因此痛風患者不需要刻意避免豆製品如：黃豆、豆腐、豆干攝取。



<http://spring9559.pixnet.net/blog/post/32908595>

## 2. 海鮮及肉類不能吃？

海鮮及肉類皆為「動物性蛋白質」來源，攝取量多會造成血液中尿酸濃度升高，增加痛風發生的機會，因此宜適度攝取。

建議可以植物性蛋白質及每日1-2杯(每杯約240cc)的低脂乳製品做為蛋白質主要來源。



<http://blog.udn.com/kallylin2006arc/5793654>

## 3. 香菇、紫菜、發芽食物不能吃？

根據美國風濕病醫學會(2020)研究發現嘌呤攝入量和痛風的風險呈正相關。

不宜大量使用曬乾香菇和紫菜，減少服用高嘌呤的食物如內臟、海鮮類(海參、海蜇皮除外)。

台灣痛風與高尿酸血症診治指引(2016)

# 痛風飲食原則

1. 飲酒要適量，尤其是啤酒及烈酒  
「啤酒」及「烈酒」在體內代謝間接產生乳酸，會影響尿酸的排泄，並促進痛風發作機會。建議男性每日勿超過2個酒精當量，女性勿超過1個酒精當量，一個酒精當量如下圖所示。



30cc高粱/  
40cc威士忌

150cc葡萄酒

350cc啤酒

## 2. 適量油脂攝取

過多油脂攝取會阻礙尿酸排出體外，故烹調時油脂要適量，避免油炸或油煎食物。



3. 植物性蔬菜湯取代動物性高湯  
長時間熬煮的肉湯含大量普林，易引起痛風的發生，建議用富含天然風味的蔬菜湯取代動物性高湯。





## 4. 多喝水

每日飲用約3,000毫升水份  
(包含所有液體來源如牛奶、豆漿)，  
以幫助尿酸排泄。  
咖啡、茶並不會造成尿酸堆積，適度  
飲用可提高水份攝取量。



## 5. 避免攝取過多肉類及海鮮

研究指出，動物性蛋白質  
(如:豬、雞、魚、羊、牛等肉品)  
對於痛風的影響比植物性  
蛋白質大，務必適量攝取。  
減少服用高嘌呤的食物如內臟、  
海鮮類(海參、海蜇皮除外)  
每日建議攝取量需考量個人體位及身體狀況，  
可洽詢營養諮詢門診。

(台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引)

## 6. 應儘量避免含糖及含果糖飲料的攝取

含糖及果糖飲料經代  
謝後會導致血液中尿酸  
升高，增加痛風發  
生機會。



<http://tw10026.tw.tranews.com/>

**若您需要個別化飲食設計或更多資訊，  
請會診營養科或掛營養諮詢門診。**

## 7. 六大類食物均衡攝取~

每日飲食應包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、堅果種子類。



(衛生福利部 我的餐盤)

## 8. 維持理想體重~

對於超重 / 肥胖的痛風患者，無論疾病狀態如何，有條件推薦減重。若需減重，速度不宜太快，以免因組織快速分解而產生大量尿酸，建議每月減重不可超過1公斤為宜。

(美國風濕病醫學會，2020)



臺北市立聯合醫院忠孝院區營養科

陸美玲、周秀娟、陳柏方 編撰

營養部 各院區營養科 審定

饒月娟、許詩瑩、嶺瑤蓉(112.11更新)

門診時間、聯絡電話請參考

臺北市立聯合醫院網址

<http://www.tpech.gov.tw>