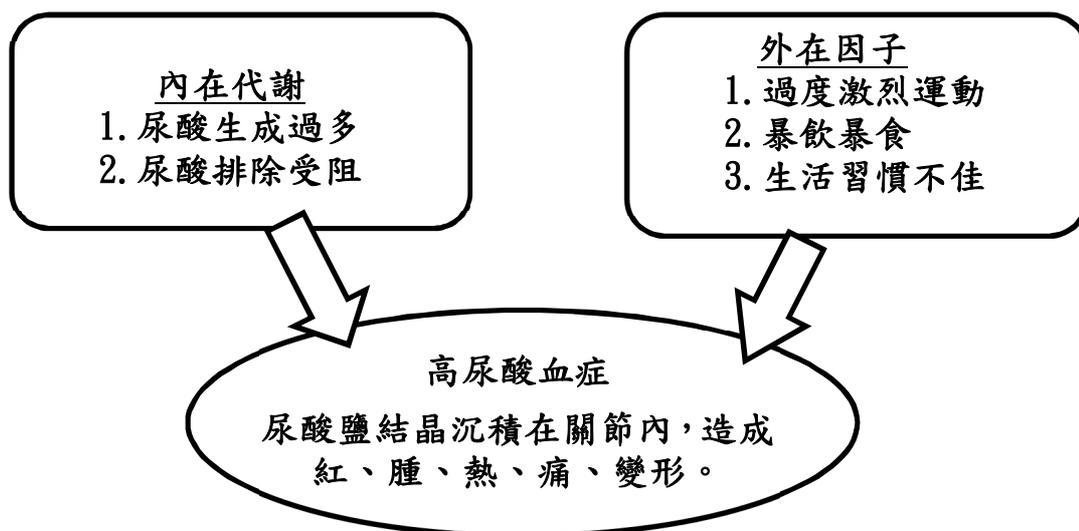


痛風飲食

臺北市立聯合醫院 營養部

※痛風如何形成？

當身體代謝異常或腎功能障礙再加上其他外在因子如飲食不當、飲酒過量、急速減重或藥物等導致尿酸生成過多或排泄量減少，產生高尿酸血症，尿酸鹽的結晶可能沉積在關節內，關節出現紅、腫、熱、痛及變形，即所謂的「痛風」。



※什麼是普林？

普林是食物中的一種成分，人體也會自行合成，而尿酸是普林代謝分解的最終產物。

※常見的痛風飲食迷思

1. 痛風者可以吃素、吃豆製品嗎？

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。



<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，攝取量多會造成血中尿酸濃度升高，增加痛風發生機會，宜適度攝取。建議多以植物性蛋白質及每日 1-2 杯(每杯約 240cc)低脂乳製品做為蛋白質主要來源。



<http://pic.pimg.tw/skinnylife1/1385622246-178277056.jpg?v=1385622247>

3. 香菇、紫菜、發芽食物不能吃？

植物中高普林食物，如：香菇、蘆筍、紫菜、黃豆芽…等，並不會增加尿酸濃度或增加痛風的機率，平日不需刻意限制攝取量。

※痛風的飲食原則

1. 飲酒要適量

酒精在體內代謝間接產生乳酸，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：啤酒 350cc；葡萄酒 150cc；高粱 30cc；威士忌 40cc。



30cc 高粱/
40cc 威士

150cc
葡萄酒

350cc 啤酒

2. 適量油脂攝取

過多油脂攝取阻礙尿酸排出體外，故烹調油脂要適量，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，易引起痛風發生，建議用富含天然風味的蔬菜湯取代動物性高湯。



<http://cn.clipartlogo.com/>

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

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。

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使血液中尿酸升高，增加痛風發生機會。

7. 六大類食物均衡攝取

每日飲食應包含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

8. 維持理想體重

理想體重 = $18.5 \sim 23.9 \times \text{身高}^2 (\text{公尺})^2$

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 1-2 公斤為宜。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。
門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康