

痛風飲食(低普林飲食)

一、適用對象

痛風、高尿酸血症、尿酸結石。

二、說明

由於體內尿酸生成過多，或腎功能減退，尿酸排泄受阻，致使過多尿酸沉積在血液和組織中(以關節為主)而引起痛風、泌尿道結石等病症。

尿酸來源主要有二途徑：

(一)來自食物：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。

(二)體內自行合成：由組織細胞破壞而生成，尤以急速成長時，生成最劇。患者除了靠藥物來幫助尿酸的排泄外，亦須配合低普林飲食，以降低血液中尿酸的含量。

三、飲食原則

避免攝食過多的蛋白質：在均衡的飲食原則下限制每日肉類攝取量在 4 兩以下其餘蛋白質的來源最好以蛋類、奶類供給。

禁食下列含普林高的食物：

內臟：豬、牛、雞、鴨、鵝等的肝、心、腰子、腸、肚等。

黃豆、及發芽豆類如豌豆、綠豆等。

乾豆類：花生、腰果、核桃等。

發芽菜類；豆苗、黃豆芽、蘆筍、香菇、苜蓿等。

濃縮豕汁：燉肉汁、牛肉汁、雞汁、牛肉精、雞精。

其他：紫菜、健康糖、酵母粉、小麥胚芽草。

魚蝦、海產類食物的攝食量應包含在每日肉類攝取量 4 兩之內，因海產類含普林量較高，故勿經常食用。

四、注意事項

(一)應保持理想體重，肥胖會增加疾病的痛楚，當體重過重時，應慢慢減重，以每月減輕1公斤為宜，請勿減重太快，以免體組織快速分解，產生大量普林。

(二)攝取過量的脂肪會抑制尿酸的排泄而加速病症的發作，故烹調時用油要適量，禁食動物性油脂，避免食用油炸、油煎等。

(三)平日儘量多喝水，每日至少飲用2000西西以上的水，以幫助尿酸排泄。

(四)須絕對禁酒，因為酒會影響尿酸的排泄。

(五)若有食慾不振的現象時，可給予大量的高糖液體如蜂蜜、果汁、汽水等，以防止脂肪加速分解而抑制尿酸排泄。