

高尿酸血症及痛風飲食原則

- 普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每100毫升血液中的尿酸值在7毫克以上，女生在6毫克以上時，便稱為高尿酸血症。
- 痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。
- 據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。
- 飲食原則：
 1. 維持理想體重
 2. 理想體重可以下列公式估算：理想體重（公斤）= 22×身高平方（公尺平方）
 3. 若體重超過理想值的10%時，應慢慢減輕，每月以減重1~2公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
 4. 不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取1公克蛋白質為宜。
 5. 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物
 6. 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
 7. 黃豆及其製品（豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
 8. 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林），食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
 9. 多喝水。
 10. 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）
 11. 避免暴飲暴食
- 普林含量高的食物(每100公克下列食物含150-1000毫克普林，應儘量避免食用)
 1. 發芽豆類、黃豆。
 2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
 3. 白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
 4. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干等。
 5. 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
 6. 紫菜、香菇。
 7. 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
 8. 酵母粉。

