

痛風、高尿酸飲食衛教

※何謂高尿酸血症

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**。

※何謂痛風

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，會發紅、腫、熱、痛的現象，稱之為痛風。

• 痛風和高尿酸血症有什麼關係？

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。

• 痛風的臨床徵狀分為四個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風
3. 不發作期
4. 慢性痛風性關節炎

• 誘發急性痛風的因素有：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

痛風患者的飲食原則

- **維持理想體重**：理想體重(公斤) = $22 \times \text{平方公分(身高)} (\text{平方公尺})$
- 若體重超過理想值的10%時，**每月以減重1~2公斤為宜**，但不宜於急性發病期減輕體重。
- **不過量攝取蛋白質**。每人每天每公斤理想體重以攝取1公克蛋白質為宜。
- **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。
- **少吃油炸食物**，避免經常外食。
- **黃豆及其製品**(如：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**。
- **避免攝食肉湯或肉汁**。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- **多喝水**。
- **避免喝酒**。
- **避免暴飲暴食**。

食物類別	第一組 0-25 毫克普林/100 公克	第二組 25-150 毫克/100 公克	第三組 150-1000 毫克/100 公克
奶類	各種乳類與乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、樹薯粉、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、高粱、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、荸薺、豆薯、薏仁		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞胃、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腎、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸、豬肝、鴨肝、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅魷、秋刀魚、鱸魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、脆魚丸、鮑魚、香螺、蝦、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蛤子、干貝、金勾蝦、蝦米、扁魚干、烏魚皮、吻仔魚、白帶魚皮
蔬菜類	山東白菜、菠菜、萵仔菜、莧菜、捲心白菜、芥藍菜、雪裡紅、薑、韭菜、黃韭菜、菜花、韭菜花、葫蘆、冬瓜、高麗菜、苦瓜、絲瓜、胡瓜、花胡瓜、芹菜、芥菜葉、水蘗菜、胡蘿蔔、蘿蔔、茄子、青椒、鹽酸菜、洋蔥、蕃茄、蔥、木耳、豆芽、榨菜、茼蒿、蘿蔔干、蒜頭、辣椒、洋蔥。	青江白菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、筍干、海藻、海帶、蒜、金針、銀耳、鮑魚菇、九層塔。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇
水果類	橘子、柳橙、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、番石榴、楊桃、芒果、乳香瓜、木瓜、枇杷、茄寶瓜、鳳梨、桃子、茄寶瓜、李子、西瓜、金柑蕃茄、香蕉、紅棗、黑棗、烏梨。		
油脂類	瓜子	花生、腰果、芝麻	
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、冬瓜糖、蜂蜜	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、雞精、酵母粉