

痛風患者之飲食衛教

制訂日期：98年4月27日

修訂日期：112年4月10日

痛風是一種家族性的疾病，多發生於男性，其原因為體內的普林(或稱為嘌呤)代謝發生了異常所造成的。普林的最終代謝產物為尿酸，當尿酸生成過多或是排泄受阻時，以致於體內的尿酸含量會升高，若是太高時(或稱高尿酸血症時)，會形成尿酸鈉結晶(痛風石)，沉積在器官中或關節處為主，而引起腫痛，它最常侵襲之部位(最先發病的關節)是以足部的大趾關節最多，次為踝關節，足背、膝關節，甚至全身各處關節。正常血液尿酸標準值為男性 3.8~7.8mg/100ml，女性 2.6~7.6mg/100ml。治療方式給予藥物以減輕疼痛，飲食之控制

一、降低攝取高核蛋白質的食物

此類食物常見有：內臟類(如心、肝、腎等)、部份魚類、胚芽、豆類(但綠豆芽除外)、及肉汁、肉湯(普林易溶於水，因此久燉的肉湯中就含有大量自肉中溶出的普林)等。

二、攝取適量的蛋白質

過量的蛋白質導致體內合成的普林增加，每日每公斤理想體重約一公克蛋白質最佳。

三、需保持理想體重

痛風的患者多半有肥胖的問題。減肥的同時，可以對高血脂症、高血壓等疾病有治療或預防的效果。若需減肥速度不宜太快，以一個月減一公斤為限。因為減的太快時，會使身體的肌肉組織快速分解，細胞中所含的普林大量釋出，反而可能引起痛風的急性發作。

四、急性發作期的飲食

應選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供應。

五、非急性發作期的飲食

應禁食普林含量高的食物。中低普林食物，人需要適量不可過量。

六、降低高脂肪食物的攝取

高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，很容易去誘發痛風的發作。

七、多吃蔬菜、多喝水

多吃蔬菜可以使尿液鹼性化，同時每天飲用的水量應在 2000 cc 以上，可以幫助尿酸的排泄

八、戒酒

含酒精類飲料(尤其是啤酒)應絕對禁止，酒精經代謝後所產生的乳酸會影響尿酸的排泄，導致痛風發作。

九、需正常飲食

霧峰澄清醫院 關心您 !!

食物選擇表及普林含量表

每個人每日約含有 600~1000 毫克之普林。

十、勿暴飲暴食

『食物選擇表』

食物類別	第一組 0~25 毫克普林 /100 公克	第二組 25~150 毫克普林 /100 公克	第三組 150~1000 毫克 普林/100 公克
奶類及其 製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、 雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、 豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、 豬肉(瘦)、牛肉、羊肉、 兔肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、 豬小腸、 豬脾、牛肝
魚類及其 製品	海參、海哲皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉 魚、紅鱈、紅甘、秋刀魚、 鱈魚、鰻魚、烏賊(花枝) 蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、 鮑魚、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、 虱目魚、吳郭魚、皮刀 魚、四破魚、白帶魚、烏 魚、 魷 仔魚、鯊魚、海鰻、 沙丁魚、小管、草蝦、牡 蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、 小魚干、扁魚干、烏魚 皮、白帶魚皮
五股根莖 類	糙米、白米、糯米、米粉、 小麥、燕麥、麥片、麵粉、 麵線、通心粉、玉米、小 米、高粱、馬鈴薯、甘薯、 芋頭、冬粉、太白粉、樹 薯粉、藕粉		
豆類及其 製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、 綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類
蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠 菜、空心菜、芥菜、莪仔 菜、莧菜、芥藍菜、高麗 菜、芹菜、雪裏紅、花椰 菜、韭菜、韭黃、韭菜花、 葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、 冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、	青江菜、茼蒿菜、四季豆、 皇帝豆、豇豆、豌豆、洋 菇、鮑魚菇、海藻、海帶、 筍干、金針、銀耳、蒜、 九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫 菜、香菇

痛風患者之飲食衛教

制訂日期：98年4月27日

修訂日期：112年4月10日

	青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿蔔干、鹽酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒		
水果類	橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗		
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉

附表—食物中的普林含量。(毫克/100公克食物)

食物名稱	普林含量	食物名稱	普林含量	食物名稱	普林含量	食物名稱	普林含量
雞蛋白	3.7	雞胸肉	137	茼蒿	33.4	薑	5.3
雞蛋黃	2.6	雞腿肉	140.3	青江菜	30.2	辣椒	14.2
鴨蛋白	3.4	瘦豬肉	122.5	山東白菜	12.6	蒜頭	8.7
鴨蛋黃	3.2	牛肉	83.7	菠菜	13.3	小番茄	7.6
皮蛋白	2	羊肉	111.5	空心菜	17.5	大番茄	4.6
皮蛋黃	6.6	雞肝	294	芥菜	12.4	檸檬	3.4
黃豆	166	雞肫	138	莧菜	24	桃子	1.3
綠豆	75	雞心	125	芹菜	8.6	西瓜	1.1
黑豆	137	鴨腸	162	高麗菜	9.7	哈密瓜	4
紅豆	53	鴨肫	137	芥藍菜	18.5	柳橙	3
花豆	57	豬腎	132.6	九層塔	34	橘子	2.2
豆干	66.5	豬小腸	262	雪裡紅	24.4	蓮霧	1.5
冬粉	7.8	豬肝	229.1	酸菜	8.6	葡萄	0.9
白帶魚	391	豬肚	132.4	榨菜	10.2	番石榴	4.8

霧峰澄清醫院 關心您 !!

食物選擇表及普林含量表

秋刀魚	355	豬皮	29.8	芫荽	20	鳳梨	0.9
加納魚	247	豬腦	65.3	磨菇	28.4	梨子	1.1
白鯧魚	238	豬大腸	70	香菇	214.5	芒果	2
吳郭魚	199	豬心	127.3	木耳	8.8	蘋果	1.3
虱目魚	180	豬血	11.8	銀耳	98.9	楊桃	1.4
黑鯧魚	140	牛肝	169	四季豆	29.7	枇杷	1.3
鱧魚	202	牛肚	80	豌豆	75.7	木瓜	1.6
鯊魚	167	白米	18.4	苦瓜	11.3	香蕉	1.2
烏魚	183	糙米	22.4	冬瓜	2.8	李子	4.2
紅魷	140	糯米	17.7	花菜	25	龍眼乾	8.6
海鰻	160	小米	7.3	胡瓜	8	葡萄乾	5.4
草魚	140	小麥	12.1	絲瓜	11.4	黑棗	8.2
鯉魚	137	麵粉	17.1	小黃瓜	14.6	紅棗	6
鱈魚	93	麵線	19.8	韭黃	16.8	花生	95
旗魚	109.8	高粱	97	韭菜	25	腰果	80
鯊魚皮	73.2	玉米	9.4	茄子	14.3	瓜子	24.2
牡蠣	239	米粉	11.1	青椒	8.7	杏仁	31.7
蛤蜊	316	麥片	24.4	豆芽菜	14.6	黑芝麻	57
蜆子	114	甘藷	2.4	蘿蔔	7.5	白芝麻	89.5
螃蟹	81.6	芋頭	10	胡蘿蔔	9	醬油	25
草蝦	162	馬鈴薯	3.6	洋蔥	3.5	番茄醬	3
烏賊	90	栗子	34.6	筍乾	53.6	奶粉	15.7
海參	4.2	蓮子	41	金針	61	蜂蜜	1.2
小管	226	海蜇皮	9.3	蘿蔔乾	11	紫菜	274
干貝	390	小魚乾	1538	枸杞	31.7	昆布	96.6
鮑魚	112.4	扁魚乾	367	蒜	38.2	海藻	44.1
魚翅	110	魚丸	63.2	蔥	13		

十一、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您 !!