

血液透析室

高尿酸血症飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

一、何謂高尿酸血症

普林(purine)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，如果體內產生過多或腎臟排泄尿酸受阻，就會形成尿酸過高，導致過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中(以關節處為主)而引起腫痛的病症。

二、造成高尿酸血的危險因子

- 1、肥胖：皮下脂肪較多，當飢餓時，皮下脂肪會分解、燃燒產生酮體，而酮體會妨礙尿酸的排泄，間接促成尿酸值升高。
- 2、高血壓。
- 3、遺傳。
- 4、藥物(例如：利尿劑)。
- 5、酒精：酒精在體內會被代謝為乳酸，造成血液的酸化，同時抑制尿酸排泄。

三、高尿酸血症飲食建議

- 1、維持理想體重：體重過重的人尿酸容易高，減肥減的太快，會導致人體組織及脂肪的快速分解，使尿酸大幅增加，並抑制尿酸的排出，容易引發痛風的發作。
- 2、急性發病期間，應盡量選擇低普林的食物如: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，並避免食用普林量過高的食物。
- 3、烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食；避免暴飲暴食。
- 4、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。
- 5、避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，會溶出大量普林)。
- 6、避免喝酒(因其在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並促使痛風症的發作)。
- 7、普林含量高的食物，應儘量避免食用：

食物類別	含普林高食物
豆類及其製品	黃豆、豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油
肉類	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝
海產類	白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、

	鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝、扁魚干
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇

四、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!