

國仁醫院

S-06痛風飲食護理指導

一、飲食原則

- (一)維持理想體重。
- (二)攝取過量蛋白質會增加尿酸的產生，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。
- (三)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、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，宜飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
- (四)烹調時用油要適量，多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式。
- (五)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。
- (六)避免攝取肉湯或肉汁（因為長時間烹調的肉湯或肉汁，含有大量溶出的普林）。
- (七)食慾不佳時，可補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- (八)多喝水。
- (九)避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。
- (十)避免暴飲暴食。



二、避免食用普林含量高的食物

- （每100公克下列食物含150～1000毫克普林，應儘量避免食用）
- 發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍
 - 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝、肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
 - 白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。