

高尿酸血症飲食（低普林飲食）

尿酸來源有二：

- 身體內會自行產生：由組織細胞破壞而生成。
- 食物分解而來：食物中含的「核蛋白質」經消化分解後產生“普林”再經肝臟代謝成“尿酸”最後由腎臟將尿酸排出體外。

何謂低普林飲食？

低普林飲食是一種能減少含豐富普林食物的攝取，又能提供足夠營養素的飲食。

適用對象：

痛風、高尿酸血症、尿酸結石。

飲用原則：

- 儘量吃低普林食物（如後表），但不影響均衡營養攝取為原則，以減少體內尿酸的產生。
- 儘量少吃中普林食物，尤其食物的湯汁，不要喝。
- 儘量不要吃高普林食物。

注意事項：

- 應保持理想體重，因肥胖會增加疾病的痛楚，當體重過重時，應慢慢減重，以每月減輕 1 公斤為宜，請勿減重太快，以免組織快速分解，產生大量普林，因而造成尿酸急速升高，引起急性痛風發作。
- 攝取過量的脂肪會抑制尿酸的排泄而加速病症的發作，故烹調時用油要適量，禁食動物性油脂，避免食用油炸、油煎的食物。
- 平日儘量多喝水，每日至少飲用 2000 西西以上的水，以幫助尿酸白排泄。
- 須絕對禁酒，因為酒會影響尿酸的排泄
- 若有食慾不振的現象時，可給予大量的高糖液體如蜂蜜、果汁、汽水等，以防止脂肪加速分解而抑制尿酸排泄。

食物中普林含量表

	低普林飲食	中普林飲食	高普林飲食
食物類別	0~25 毫克普林／ 100 公克	25~150 毫克普林／ 100 公克	150~1000 毫克普林 ／100 公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉類及蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、 豬血	雞胸肉、雞腿肉、 雞心、雞肫、豬肚、 豬心、豬肉（瘦）、 牛肉	雞肝、雞腸、豬肝、 牛肝
魚類及其製品	海參、海蜇皮	秋刀魚、鱈魚、鰻 魚、烏賊、螃蟹、 魚丸、蝦、鮑魚	吳郭魚、沙丁魚、小 管、草蝦、蛤蜊、干 貝、小魚干
五穀根莖類	糙米、白米、糯米、 米粉、麵粉、玉米、 冬粉、太白粉、芋 頭、馬鈴薯、甘薯		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、 綠豆、紅豆，花豆	黃豆、發芽豆類
蔬菜類	白菜、菠菜、空心 菜、高麗菜、苦瓜、 小黃瓜、青椒、茄 子、胡蘿蔔	青江菜、茼蒿菜、 四季豆、豌豆、洋 菇、海帶、金針、 筍干	豆苗、黃豆芽、蘆 筍、紫菜、香菇
水果類	各類水果		
油脂類	各種植物油、動物 油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干、 蕃茄醬、醬油、果 糖	蓮子、杏仁、酪蛋 白	肉汁、濃肉湯（汁） 牛肉汁、雞精