

痛風飲食治療須知

一般飲食原則

1. 食物中所含的『核蛋白』經消化分解後產生『普林』，普林再經肝臟代謝成『尿酸』，最後由腎臟將尿酸排出體外。人體內的尿酸約有 85% 為體內生成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 痛風患者應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
3. 為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取總量，每日 5~7 份（含魚肉蛋奶），不必刻意過度限制豆類攝取。
4. 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；並盡量選擇低普林食物。
5. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，油脂攝取應減少。
6. 應儘量避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
7. 應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 3000 毫升的液體。

各類食物選擇表

食物分類	不須限制	酌量攝取	最好避免
奶類	各種奶類及奶製品		
主食類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、馬鈴薯、小米、高粱、甘藷、芋、太白粉、樹薯、粉藕粉、水餃、玉米		炒飯、炒麵、滷肉飯、筒仔米糕
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞心、雞胗、鴨腸、豬瘦肉、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、雞胸肉、雞腿、豬腦、章魚、豬腎
海產類及其製品	海參、海哲皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱈、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、花枝、蝦、螃蟹、三點仔、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮	加臘魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、炸彈魚、白北鯊魚、海鰻、海膽、沙丁魚、小管、明蝦、草蝦、蝦仁、溪蝦、沙腸仔、牡蠣、蛤蠣、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干
豆類及其製品	嫩豆腐、芙蓉豆腐	豆腐、豆乾、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、毛豆、發芽豆類

蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠菜、蒿子菜、芥蘭菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、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、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿蔔干、酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、蘆葦心、藤心、檳榔心、竹筍、香菇
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、鳳梨番石榴、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	葡萄乾、龍眼乾、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、牛肉汁、雞精、酵母粉、養樂多

仁慈醫院 關心您！

諮詢電話：(03) 5993500 轉 2015、2025

諮詢時間：週一至週五 08:00~17:00

修訂日期：102.03