

痛風飲食小技巧

[發表醫師] :江詩雯 醫師(營養室)

[發布日期] :2006/12/19

您有痛風的經驗嗎？您的抽血報告尿酸值超過正常標準嗎？還是，您擔心痛風會隨時復發嗎？究竟，什麼是痛風？該怎麼從飲食上注意及避免呢？

痛風是一種遺傳性的普林代謝異常疾病，會造成身體內尿酸異常堆積在血液中，當男性血液尿酸值達 7 mg/dL，女性血液尿酸值達 6 mg/dL 以上時，容易形成尿酸鈉鹽，像結石一樣沉積在小關節及周圍的組織，引發關節疼痛感，嚴重時可能會影響行動能力。

造成痛風發作的因素包括肥胖、高普林飲食、喝酒以及服用利尿劑或快速減重等，因此痛風的營養照顧首先要注意維持理想體重，若體重超過時，應該慢慢的減輕，以每個月減輕 1~2 公斤比較適當，但不要在急性發病期時減重，以免加速痛風發作。避免暴飲暴食，以減少在不知不覺情況下攝取過多蛋白質與熱量，造成身體的負擔。另外，蛋白質的攝取不可以過量，在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質最為適當。

在急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米麥、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，除了注意飲

食均衡外，也要注意普林含量過高的食物，例如內臟類、濃肉汁、雞精、酵母及黃豆製品與紫菜、香菇、蘆筍等發芽類蔬菜應該要適量攝取。在烹調時，用油要適量，少吃油炸食物，避免經常外食導致過多油脂的攝取。當食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風的發作。此外，平時要增加水份攝取量，在急性發作期時，水份應達到每天 3000cc；而在無症狀期時，增應調整水份到能使每日排尿量達 2000cc 的目標。痛風的患者要切記避免喝酒，因為酒精會影響尿酸代謝，尤其是空腹飲酒更易引起急性發作，所以酒類飲料須注意能免則免。

綜合以上各點，建議痛風患者參加筵席時，宜減少大魚大肉的習慣，以開水或清茶取代酒類，多吃菜餚當中的青菜以增加飽足感，肉湯的飲用量也要注意不要過量喔！

下列為高普林含量的食物，每 100 公克下列食物含 150～1000 毫克普林，建議痛風患者在急性發作的時候，應儘量避免食用：

- 1.發芽豆類、黃豆。
- 2.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- 3.白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- 4.小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
- 5.小魚干、扁魚干。
- 6.豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- 7.紫菜、香菇。
- 8.肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
- 9.酵母粉

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。