

遠離痛風飲食新觀念

[發表醫師] :李盈靜 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/8/21

民眾問到「我的膝蓋酸痛，這是不是痛風」？在此帶大家認識一下痛風的成因及飲食注意事項，高尿酸就一定會有痛風嗎？又什麼是普林？

所謂痛風，是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻導致過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中（以關節處為主），引起腫痛症狀的疾病，如急性痛風性關節炎、痛風石沈積、痛風性腎病變和尿路結石。另外痛風與肥胖、酗酒都有相關性。

什麼是尿酸？

尿酸是普林經肝臟代謝所產生，普林則來自於我們所吃進的食物及身體內的細胞。簡單的說，尿酸就是細胞新陳代謝所產生的廢物。而尿酸主要由普林分解而來，普林的來源又可分為兩部份，一是來自於食物，一是來自體內的自行合成。

尿酸過高的原因

- 一、尿酸產生增加
- 二、吃了高普林食物後血液中的尿酸會增加
- 三、腸道排除尿酸受阻

四、腎臟排除尿酸受阻

如何預防痛風覆發及減輕症狀？

痛風患者平時就要多注意飲食習慣，注意事項如下：

（1）維持理想體重：

理想體重計算公式為 $= 22 \times \text{身高}^2$ （公尺）²。平常應將體重控制理想體重範圍（理想體重 $\pm 10\%$ ）。例如 165 公分的男性，理想體重 $= 22 \times 1.65 \times 1.65 = 60$ 公斤，理想體重範圍 54~66 公斤。

若是體重過重或肥胖者應減重，但注意減重速度以每月減少 1~2 公斤為宜。若正處於急性發病期暫不宜減重。

（2）攝取適量蛋白質：

蛋白質攝取過量時，體內普林的合成量會增加，容易誘發痛風的發作。尤其是經常需要應酬赴宴者最容易暴飲暴食導致蛋白質攝取過量引發痛風發作。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。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，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。

（3）避免富含普林的食品：

A.動物內臟：

普林普遍的存在於各種食物當中，若嚴格限制痛風病人不能吃高普林的食品，那麼幾乎所有營養的東西都不能吃。重要的是整體均衡營養的原則。當蛋白質定量攝取後，不需

要過度嚴格限制普林的攝取。動物內臟是含普林較高的蛋白質食物，且其膽固醇含量亦相當高，故不建議食用。

B.魚皮海鮮類：

肉類（包括豬、牛、羊、雞、魚肉）中均含有可觀的普林量，平均約 80~150 毫克/100 公克，而魚皮中含量更是高達數百毫克。爲了飲食的均衡性，不可能完全不食用此類食物，因此痛風患者只要能適量的蛋白質，魚類則避免食用魚皮即可。蛤蜊、牡蠣、吻仔魚每 100 公克含普林量超過 200 毫克，較其他海鮮爲高，應特別注意。

C.黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味增、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。

D.濃肉湯汁、雞精、濃縮牛肉汁：

普林會溶在湯中，由於燉煮時間長，濃縮精華，所含的普林量相當的高，宜避免食用這些食物。尤其是冬天常吃的火鍋，其湯汁不適宜食用。

（4）少油：

痛風患者應維持理想體重，高油脂飲食與肥胖有密切的關係，痛風患者平時應少吃油炸食物及油脂含量高的食物，烹調時應儘量少用油，多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式，以減少油脂的用量。

（5）多喝水：

足夠的水份可使尿酸順利排洩，痛風患者每天至少要 12 杯水(約 3000 毫升)，喝咖

啡、茶、去油湯汁亦可，使尿液維持至少 2000 毫升以上。

（6）避免飲酒：

酒在體內代謝產生「乳酸」，會影響尿酸排洩，造成尿酸的堆積，間接促使痛風發作。

再次提醒您健康生活原則：要注意不暴飲暴食、按時服用藥物、適度的運動以及定期門診追蹤是痛風患者最重要的原則。

!!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。