

# 痛風、高尿酸飲食衛教

## ※何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克 以上，女生在 6 毫克 以上時，便稱為高尿酸血症。

## ※何謂痛風

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，會發紅、腫、熱、痛的現象，稱之為痛風。

- 痛風和高尿酸血症有什麼關係？  
高尿酸血症的病人不一定有痛風的症狀，但是發生痛風的機會隨著尿酸濃度上升而增加。
- 痛風的臨床徵狀分為四個階段：
  1. 無症狀的高尿酸血症
  2. 急性痛風
  3. 不發作期
  4. 慢性痛風性關節炎
- 誘發急性痛風的因素有：  
外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

## ※痛風患者的飲食原則

- 維持理想體重：理想體重(公斤) =  $22 \times \text{平方公分(身高)} (\text{平方公尺})$
- 若體重超過理想值的 10% 時，每月以減重 1 ~ 2 公斤為宜，但不宜於急性發病期減輕體重。
- 不過量攝取蛋白質，每人每天每公斤理想體重以攝取公克蛋白質為宜。
- 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。
- 少吃油炸食物，避免經常外食。
- 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。
- 避免攝食肉湯或肉汁。
- 多喝水。
- 避免喝酒。
- 避免暴飲暴食。

依照普林含量的不同將食物分成三大類，如下表：

食物類別	第一組(低普林) 0-25 毫克普林/100 公克	第二組 25-150 毫克普林/100 公克	第三組(高普林) 150-1000 毫克普林/100 公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、雞腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、豬肉(瘦)、牛肉、羊肉、兔肉。	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
魚類及其製品	海參、海蜇皮。	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蚬仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮。
五穀根莖類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、通心粉、玉米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	黃豆、發芽豆類。
蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、萵苣菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、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、蘿蔔乾、鹽酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒。	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、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、蕃石榴、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	葡萄干、龍眼干、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(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉。