

低普林飲食(痛風飲食)

何謂低普林飲食？

食物中所含的『核蛋白質』經消化分解後產生『普林』，普林再經肝臟代謝成『尿酸』。所謂『痛風』，即由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，以致有過多的尿酸鹽沉積於血液和組織（以關節為主），而引起腫痛的病症，而低普林飲食即是一種能減少富含普林食物攝取，又能提供足夠營養素的飲食。

適用症狀：痛風、高尿酸血症、尿酸鹽沉積過多所引起的泌尿道結石

治療方式：1. 按時服用藥物 2. 維持標準體重及腰圍
3. 增加身體活動 4. 適當水分補充
5. 避免飲用酒精及含果糖飲料 6. 配合低普林飲食

★飲食原則★

1. **維持標準的體重及腰圍：**若體重過重應慢慢減重，不宜快速減肥或斷食，以免因細胞大量崩解產生尿酸而導致痛風發作，減重以每月減輕一公斤以內為宜。此外應定期檢測腰圍，將腰圍維持在標準範圍內（男性90 cm，女性80 cm）。
2. **適量增加身體活動：**身體活動與高尿酸血症患者死亡率的降低具有高相關性；因此宜建議患者進行適度、有效的運動。
3. **維持適當水分補充：**水分缺乏不足時可能誘發痛風的發作，適當和適量的補充水分是避免痛風發作及減少尿酸結石形成的一項重要措施，每日至少需飲用2000cc以上的水份，以幫助尿酸的排泄。
4. **醣類：**所有全穀雜糧類皆可食用，盡量選擇複合性醣類（雜糧）。
5. **蔬果：**蔬菜類除曬乾香菇和紫菜不宜大量食用外，如豆芽、豆苗皆可食用，水果則無禁忌。
6. **蛋白質方面：**普林來源除食物外，人體亦能自行合成（蛋白質攝取過量時，則合成增加），為預防產生過多的尿酸，需避免攝取過多蛋白質，以每日每公斤體重1公克為佳；對含有高普林的食物如內臟，海鮮類（海參、海蜇皮除外），宜減少攝取。
7. **乳製品：**每日攝取兩杯（1杯240ml）的牛奶可以降低50%的發生率。
8. **油脂：**高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使患者之症狀發作，故烹調時用油要適量，並選用植物油，油炸食品應予禁食。



9. 酒精及含果糖飲料：酒精及含果糖飲料在體內會代謝為乳酸影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，故應避免酒精及含果糖飲料(碳酸飲料、柳橙汁等)，尤其是啤酒最容易導致痛風發作。咖啡及茶則無限制。

10. 選擇普林含量較低的食物：

▼當處於急性發作期時蛋白質最好由蛋類、肉類或奶製品供給，且儘量選擇低普林含量食物。

▼非急性發作期時，在不影響正常營養攝取原則下，仍應減少食用高普林含量食物(如內臟類、肉汁、肉湯等)，可酌量選用中普林含量食物，(如：部份魚類、未加工豆類等)，且儘量選擇低普林含量食物。

富含普林的食品，詳見下頁食物之普林含量表。

11. 食慾不佳時，可給予適量的含糖液體(如：蜂蜜、果汁...等)，以避免熱量攝取不足患者體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。(糖尿病患者不宜使用)

★避免選擇含高果糖糖漿之食物，以減少尿酸的產生。

12. 勿暴飲暴食。

13. 營養補充品之使用，請諮詢營養師。

14. 定期門診追蹤。

◆ 均衡飲食為基礎，每日建議熱量_____卡



食物之普林含量

食品類別	低普林含量 0-9 毫克普林/100 公克 可自由選用	中普林含量 9-100 毫克普林/100 公克 酌量選食	高普林含量 100-1000 毫克普林/100 公克 少食
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
蛋類	各種蛋類		
豆類及其製品		豆腐、大豆、味噌、帶莢毛豆、豆漿	納豆。
肉類		鴨肉、牛肉、羊肉、雞腿、雞胸肉(大部分的肉類,除高普林含量所列的食物)。	鵝肉、鷓鴣、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬肝、牛心、豬舌、牛羊胰臟、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞肝、雞胗、義大利香腸、火腿
魚類及其製品	鹹鮭魚卵。	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部分的魚類,除高普林含量所列的食物)。	沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚。
主食類	糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、藕粉。	紅豆	
蔬菜類	大部分蔬菜(除中普林含量所列之食物)	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳、秀珍菇、竹筍 建議蔬菜多樣化。	乾香菇。
水果類	各式水果		
油脂類	各種植物油、動物油、核果類。		
其他	咖啡、茶、鹽、糖、醋	乾昆布、花生、醬油	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉、魚精

資料來源：臨床營養工作手冊、台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引、Biol Pharm Bull. 37(5) 709-721(2014)

