

## 痛風飲食

### 飲食原則

1. 一般正常飲食每天約含有 600~1000 毫克之普林。
2. 急性痛風發病期應儘量選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供給。
3. 儘量維持體重在標準範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，但急性發病期則不宜減重，避免暴飲暴食。
4. 每日應喝水 3000cc 以上，以幫助尿酸鹽排出，並防止腎結石的產生。切記不可憋尿。
5. 僅量避免飲酒，尤其是啤酒，咖啡及茶可適量飲用。
6. 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
7. 多吃維生素 B、C 含量豐富的食物，可促使組織內瘀積的尿酸鹽溶解。

### 普林食物分類

高普林 150~1000 毫克／100 公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>肉類</u>：雞肝、雞脾、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝、腦髓。</li> <li>2. <u>魚類其製品</u>：馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、烏魚、魚勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、干貝、烏魚皮、蚵、四破魚、白帶魚、小魚干、扁魚干。</li> <li>3. <u>豆類</u>：黃豆、發芽豆類。</li> <li>4. <u>蔬菜類</u>：豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。</li> <li>5. <u>其它</u>：肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。</li> </ol>
中普林 25~150 毫克／100 公克	瘦肉、乾豆類、海產類、家禽類、蘆筍、花菜、魚卵、菠菜、菇、麥片。
低普林 0~25 毫克／100 公克	蔬菜、蛋、水果、飲料、五穀、牛乳、乳酪。 (1) 高普林食物不可以食用，並少用調味少飲酒。 (2) 中普林食物，急性疼痛時不可食用，平時酌量減少食用。 (3) 低普林食物，可任意食用，平時多飲果汁、開水，以利尿酸之排泄。