

高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

科別	營養室	編號：9200006
主題	高尿酸飲食 (低普林/痛風飲食)	2007.12.01訂定
製作單位	營養室	2023.07.28審閱/修訂

一般說明：

普林是體內遺傳物質上的一種含氮成份，來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核苷酸的食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。

依《台灣痛風與高尿酸血症2016診治指引》，成年人血尿酸值 >7.0 mg/dL定義為高尿酸血症。

可能造成高尿酸血症原因：攝取富含普林或導致普林合成增加的食物、體內尿酸的合成增加、腎臟排除尿酸受阻、腸道排除尿酸受阻。

長期高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

居家照顧：

1. 避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作。
2. 適量攝取蛋白質以每日每公斤體重1公克為佳。
3. 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇低普林含量食物，請參考食物選擇表。
4. 於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等。
5. 非急性發作期時仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物，並儘量減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。

6. 烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物。
7. 避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
8. 患者應儘量多喝水，以幫忙尿酸的排泄，建議每日應飲用3,000毫升的液體。
9. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。
10. 研究顯示腎功能正常的痛風患者，攝食豆腐雖然會微幅增加血液中尿酸濃度，但是會同時增加尿酸清除率和尿酸排泄量。

食物普林含量表：

食物類別	(高普林含量) 100~1000 毫克普林氣 /100 公克食物	(中普林含量) 9~100 毫克普林氣 /100 公克食物	(低普林含量) 0~9 毫克普林氣 /100 公克
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬肝、牛肝、豬腦、豬腎、豬心、牛心、豬舌、牛胰臟、羊胰臟、豬肩胛肉、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉（大部分的肉類，除高普林含量所列之食物）	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚、鯤魚、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	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類（大部分的魚類，除高普林含量所列之食物）	鹹鮭魚卵
五穀根莖類 (全穀雜糧類)			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、樹薯粉、藕粉
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部分蔬菜（除中普林含量所列之食物）
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁

資料來源：

1. 日本痛風，核酸代謝學會所（高尿酸血症，痛風的治療指引）(藤森新，金子希代子)
2. 金子代子等 無酒精啤酒及速食品中普林含量；痛風和核酸代謝
3. 金子代子等 測定食品中普林含量--大豆加工品中的普林含量；痛風和核酸代謝

高雄榮民總醫院營養室關心您

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。