

低普林飲食 (高尿酸血症/痛風飲食)

飲食原則

1. 食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「普林」，普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。人體內的尿酸約有 85% 為體內生成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 高尿酸血症/痛風患者應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
3. 為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量，每日每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為佳。
4. 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(表一)。
5. 當患者處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。
6. 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。
7. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，油脂攝取應少於熱量的 30%。
8. 應儘量避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
9. 患者應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 3,000 毫升的液體。
10. 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。
11. 攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。

普林含量食物選擇表

食物類別	(高普林含量) 100~1000 毫克普林氮 /100 公克食物	(中等普林含量) 9~100 毫克普林氮/100 公 克食物	(低普林含量) 0~9 毫克普林氮/100 公克 食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鵝鶻、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬、牛心、豬舌、牛、羊胰臟、豬、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(大部份的肉類，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、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	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部份的魚類，除高普林含量所列之食物)、	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米、胚牙米、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、帶筴毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、磨菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部份蔬菜(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. Mahan L. K. & Escott-Stump, S. (2000). Krause's : Food, Nutrition and Diet Therapy (11th ed.) U. S. A. : W. B. Saunders Company Publishers.
2. 食品成分表 2006 (日本)女子營養大學出版部五訂增補

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 28(2):109, 2004
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

~高雄市立民生醫院營養室關心您~