

痛風之飲食衛生教育指導

2002/9/10 修訂 (內 30) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2009/1/12 修訂

2011/10/15 修訂

✚ 痛風患者的飲食原則：

✚ 維持理想體重

理想體重可以下列公式估算：

$$\text{理想體重 (公斤)} = 22 \times \text{身高 (公尺)}^{\text{平方}}$$

- ✚ 若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減輕，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。

- ✚ 急性發病期間，應儘量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，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物（請參考附表：普林含量高的食物）。

- ✚ 烹調時用油要適量；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、味增、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（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。
- ✦ 多喝水。
- ✦ 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）；避免暴飲暴食。
- ✦ 普林含量高的食物(每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林，應儘量避免食用)。
 - ✦ 發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。
 - ✦ 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
 - ✦ 白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
 - ✦ 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干。
 - ✦ 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。