

低普林飲食

台大醫院營養室

定義

低普林飲食是一種減少普林攝取量，並提供足夠營養素的飲食。

目的

配合藥物降低血液中尿酸的含量，減輕痛風發作時的痛楚症狀。

適用對象

1. 痛風患者。
2. 高尿酸血症者。
3. 尿酸結石患者。

一般飲食原則

- 一、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% 為體內自行合成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林食物之外，必要時應就醫配合藥物治療。
- 二、減少攝取高普林食物，如內臟類、肉汁、高湯、胚芽及乾豆類。
- 三、維持標準體重，體重過重時，應慢慢減重，以免因體組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作，加重痛風症狀。另外，在急性發作期不宜減重。
- 四、蛋白質攝取過量時，普林合成量會增加，因此應避免攝取過量蛋白質，以每日每公斤標準體重 1 公克蛋白質為原則。
- 五、急性發作期時，應盡量選擇低普林食物。
- 六、當患者處於急性發作期而食物慾不振時，可給予高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等，以避免體脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。
- 七、攝取過多脂肪會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，並盡量選擇植物油。
- 八、患者應多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 2,000 毫升以上。
- 九、應避免飲酒，酒精在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄。

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、鷓鴣、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、鯉魚、鯪魚、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、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

