

低普林飲食 (痛風飲食)



►尿酸的來源

體內自行產生(由組織細胞破壞而生成) 食物代謝而來(食物中含的核蛋白質經消化分解後產生“普林”再經肝臟代謝成“尿酸”，最後經由腎臟排出體外)

►何謂低普林飲食？

低普林飲食是一種能減少攝取富含普林食物，並能提供足夠營養素的飲食。

►適用對象：

1. 痛風症者。
2. 高尿酸血症者。
3. 尿酸結石病人者。

►飲食原則

1.應維持理想體重。體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，以免組織快速分解而產生大量普林，造成尿酸急速升高，引發痛風急性發作。

►理想體重 $kg = \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公分)} \times 22$

2.避免攝取過多的蛋白質，因其在體內產生含氮廢物如尿酸等多，故每日每公斤理想體重一公克蛋白質為宜。

3.過量的脂肪會抑制尿酸的排泄，故烹調時用油要適量，禁食動物性油脂，避免禁食油炸、油煎的食物。

- 4.絕對禁酒(酒精在體內代謝所產的乳酸會影響到尿酸的排泄並促使痛風發作)。
- 5.如有食慾不振時，可攝取大量的高糖液體如：蜂蜜、果汁、汽水等。以防體內的脂肪加速分解而抑制尿酸的排泄。
- 6.儘量多喝水，每日至少飲水 2000cc 以上，幫助尿酸的排除。
- 7.可可、咖啡、茶的代謝不會堆積在體內，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。
- 8.須絕對禁酒，因為酒在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄。
- 10.急性發病期應儘量選擇普林低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供給。

水○



酒×



阮綜合醫院

關心您!♥

103.06.18 修訂

食物 100 公克含普林的量

食物類別	低普林組的食物 (○) 0 ~ 25 毫克普林/100 公克	中普林組的食物 (△) 25 ~ 150 毫克普林/100 公克	高普林組的食物 (×) 150 ~ 1000 毫克普林/100 公克
奶類 及其製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋，豬血。	雞肉、牛肉、羊肉、豬肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮。	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
魚類及其製品	海參、海哲皮。	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、魚丸。烏賊。蝦、螃蟹、蜆仔、鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚。小魚、魚皮、草蝦、牡蠣、蛤、蚌蛤、干貝。小魚干、扁魚干。
五穀根莖類	各類五穀類		
蔬菜類	各類蔬菜	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔、碗豆。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。
水果類	各類水果		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、花豆、味噌、花生、綠豆、紅豆、黑豆。	黃豆發芽豆類
油脂類	各種植物油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞。	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。