

低普林飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

減少飲食中普林的攝取量及降低阻礙尿酸排泄的飲食因子，
有效地控制因飲食造成的高尿酸及延緩併發症的發生

◆ 適用對象

1. 痛風病人
2. 高尿酸血症者
3. 尿酸結石病人

◆ 飲食原則

1. 避免大魚大肉飲食，減少過多尿酸產生
2. 多喝水，每日至少應飲用3公升以上的水份，以幫助尿酸的排泄
3. 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
4. 高油脂飲食會阻礙尿酸排泄，故需避免油炸類、油脂高的食物，
如炸物、香腸、培根等
5. 濃肉汁或肉湯(如滷肉汁、雞精…等)含有大量普林，
應減少攝取頻率及攝取量

6. 應避免飲用酒類，因其會影響尿酸的排泄
7. 避免過度節食，因快速減重會增加過多尿酸、酮酸產生，引起急性發作，並加重痛風症狀，建議每月以減輕一公斤體重為宜
8. 急性發作期蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給，盡可能選擇低普林含量的食物
9. 當患者處於急性發作期而食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等(但須控制血糖者須請教醫師/營養師含糖飲料之建議攝取量)
10. 非急性發作期時，也需少食用高普林含量的食物

應避免之食物 ✘			
<p>內臟類</p> 	<p>海鮮類</p> 	<p>乾豆類、納豆</p> 	<p>乾香菇</p> 
<p>雞精</p> 	<p>酵母粉</p> 	<p>油炸物</p> 	<p>高油食物</p> 