

痛風飲食 衛生教育指導

定義及原因：

痛風的發生是由於普林(purine)代謝異常，使體內尿酸生成過多或排泄受阻，引起高尿酸血症，導致尿酸鹽沉積在關節腔(特別是手指和腳趾)，引起腫痛變形。

痛風患者的飲食原則：

痛風患者的治療依據是；以藥物治療、適當的運動、定期追蹤尿酸數值、均衡飲食及限制普林含量較高的食物，從多方面一同著手治療。

◎維持理想體重：

理想體重可以下列公式估算：

理想體重(公斤) = 22 × 身高(公尺)^{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。

◎影響痛風較大的是肥胖、喝酒、水分不足、海產食物及肉類吃太多。

◎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，促尿酸排泄。
- ◎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)。

- ◎蔬菜:發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、香菇。
- ◎肉類:雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- ◎海鮮類:白鯧魚、鱧魚、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。
- ◎其他:肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。