



痛风饮食护理指导(低普林饮食)

请仔细阅读以下说明，可帮助您及您的家属了解痛风饮食，有疑问请联络医护人员。

一、什么是痛风

痛风具有家族性，因体内尿酸生成过多或尿酸排泄受阻，以致尿酸盐沉积于血液和组织(以关节处为主)，而引起肿痛的症状。

二、症状

1. 长期高尿酸对身体的影响

痛风性关节炎、肾脏病、尿路结石常合并有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

2. 急性痛风：常发生于半夜，发作部位出现红、肿、热及严重的疼痛，大多侵犯大脚趾关节，其他如足踝、膝、腕、手掌关节都可能发生，发作时该关节应多休息与冰敷。

3. 慢性痛风性关节炎：患者的关节、耳轮、皮下组织甚至内脏器官，因为尿酸的沉积，形成粒状或球状的突起，叫做痛风石。

三、护理指导

1. 药物治疗：遵从医师指示服用，抑制尿酸形成或促进尿酸排泄的药物。若使用秋水仙素(colchicine)可能会有腹泻的副作用，当症状缓解，减轻药量可改善腹泻情形，请不用担心。

2. 运动：运动后出汗增加，尿量减少，尿酸的排出亦减少。运动后产生过多的乳酸亦会阻碍尿酸的排泄，故痛风患者应避免剧烈的运动或运动后立即补充水分。

3. 维持理想体重：体重超过理想值的10%，应渐进式以每月减轻1~2公斤为宜；不宜于急性期减重。【理想体重(公斤)=22*身高²(公尺)】。

4. 减少高普林食物：急性期禁食。

5. 多喝水：每日应饮用3000 cc以上的液体，帮助尿酸排泄并防止肾结石产生。

6. 减少高油脂饮食：因会阻碍尿酸排出，促使症状发作，故烹调时，油要适量，油炸、油煎食品应避免。

7. 避免饮酒：酒精在体内会转变成乳酸，影响尿酸排泄。

8. 咖啡及茶适量饮用。

9. 摄食豆腐：可改变血浆中蛋白质浓度，增加尿酸的清除及排泄。

10. 急性发作期，食欲不振时，每天摄取的食物有限，可给予大量的高糖液体(如：蜂蜜、果汁、汽水)，以免身体组织分解加速，引起急性痛风发作。



四、低普林饮食原则及注意事项

- (1)当病人在急性发病期时，应尽量选用含普林甚低(第一组)的食物，蛋白质来源最好完全以蛋类、牛奶或乳制品供给。
- (2)非急性发病期则应减少第三组所列各种食物，可酌量选择第二组食物，肉类每餐勿超过二两，以牛奶、鸡蛋取代部分蛋白质的来源，而应尽量减少食用干豆类。
- (3)病人应维持理想体重，若体重过重，应慢慢减重以每月减轻一公斤最为适合。但在急性发病期时，则不宜减重，以免因身体组织分解而产生大量普林，引起急性发作。
- (4)患者应多喝水，每日应饮用 3000 cc 以上的液体，以帮助尿酸的排泄，并防止肾结石的产生。
- (5)高油脂饮食会阻碍尿酸排出，并易促使病人症状的发作，故烹调时，油要适量，油炸、油煎食品应避免。
- (6)当病人处于急性发作期，以致于食欲不振，每天摄取的食物有限，可给予大量的含糖液体(如：蜂蜜、果汁、汽水)，以免身体组织的分解加速，引起急性痛风的发作。
- (7)酒要尽量避免饮用，酒精在体内会转变成乳酸，而影响尿酸的排泄。
- (8)咖啡及茶则可适量使用，以提高摄水量，加速尿酸的排泄。
- (9)摄食豆腐显示可改变血浆中蛋白质的浓度，以及增加尿酸的清除及排泄。



食物类别	(高普林含量) 100~1000 毫克普林氮/100 公克食物	(中普林含量) 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
奶类及其制品 肉及蛋类	鹅肉、鹌鹑、猪牛肝、猪脑、猪肾、牛心、猪舌、牛、羊胰脏、猪、牛肩胛肉、牛腿肉、鸡翅、鸡腿、鸡胸肉、鸡肝、鸡胗、意大利香肠	鸭肉、牛肉、羊肉(大部分的肉类，除高普林含量所列之食物)	各种乳类及其制品 鸡蛋、鸭蛋、皮蛋
鱼类及其制品	沙丁鱼、鲱鱼、鲱鱼、鲭鱼、竹荚鱼、柴鱼、鳀鱼、鲔鱼、飞鱼、鲷鱼、比目鱼、香鱼、秋刀鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲤鱼、鱼干、蚌类、海扇贝、鱼卵、蟹、文蛤、牡蛎、蛤蜊、蟹黄、干鱿鱼、花枝、龙虾、草虾、剑虾、章鱼	鳗鱼、鱼丸、竹轮、鱼板、帝力蟹、海扇、鱼、贝壳类 (大部分的鱼类，除高普林含量所列出之食物)	咸鲑鱼卵
五穀根茎类			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麦、燕麦、麦片、面粉、面线、通心粉、玉米、小米、高粱、马铃薯、甘藷、芋头、冬粉、太白粉、树薯粉、藕粉
豆类及其制品	纳豆	豆腐、大豆、红豆、味噌、带荚毛豆	
蔬菜类	干香菇	芦笋、干豆类、扁豆、蘑菇、豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金针菇、木耳	大部分(除中普林含量所列之食物)
水果类			各式水果
油脂类			各种植物油、动物油、核果类
其他	肉汁、浓肉汤(汁)、鸡精、酵母粉	干昆布、花生、酱油	冰淇淋、蛋糕、饼干、碳酸饮料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄榄、腌渍物、爆玉米花、布丁、盐、糖、醋、白酱汁

中山医疗社团法人中山医院 关心您 96.03 制 105.05 修

如治疗说明有问题请洽询电话营养组：(02)2708-1166*1031