

## 痛風飲食原則

### 何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

### 可能造成高尿酸血症的原因

- 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物
- 尿酸的合成增加
- 腎臟排除尿酸受阻
- 腸道排除尿酸受阻

### 長期高尿酸血症可能引起

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

### 何謂痛風

- 痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內造成關節腫脹和變形。
- 痛風和高尿酸血症有什麼關係？  
據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。
- 痛風的臨床徵狀為分為四個階段：
  - (一) 無症狀的高尿酸血症
  - (二) 急性痛風
  - (三) 不發作期
  - (四) 慢性痛風性關節炎
- 誘發急性痛風的因素有：  
外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

### 痛風患者的飲食原則

- 高尿酸患者因組織快速分解而產生大量尿酸，引起急性發作，故痛風患者應避免過度節食減重而產生酮酸及尿酸並加重痛風症狀。
- 為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量，每日每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為佳。
- 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇低普林含量食物。當患者處於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等，以避免患者體內的蛋白質加速分解，使得尿酸合成增加，而禁食時，體內脂肪分解，也會抑制尿酸的排泄。
- 非急性發作期時仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中等普林含量食物並儘量減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。
- 高油飲食會阻礙尿酸排泄、故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，油脂攝取應少於熱量 30%。
- 患者應儘量多喝水，每日至少應飲用 3,000 毫升以上的水份，以幫助尿酸的排泄。

- 避免喝酒(空腹飲酒易引起急性發作)。
- 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份的攝取，加速尿酸的排泄。

### 普林含量高的食物(每 100 公克下列食物含 100-1000 毫克普林氮，應儘量避免食用)

- 動物內臟，包括：雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝、雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、鵝肉、鹿肉等。
- 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、干貝等。
- 小魚干、扁魚干。
- 烏魚皮、白帶魚皮。
- 紫菜。
- 肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精等。
- 酵母粉。