



# 你會來去如風嗎？

## ～你一定要知道的低普林飲食

文 / 營養室 黃素華主任

經濟起飛後國人糧食充足，以及酒類的消費量逐年增加，罹患痛風的人數也急速的增加。我國的高尿酸血症盛行率調查報告，證實罹患高尿酸血症高達 270 萬人（行政院衛生署，89 年）。依照日本「高尿酸血症患者大約十分之一會罹患痛風」的標準來估計，國內的痛風人口可高達 27 萬人之多。

痛風是屬於系統上的疾病，起因可能是原發性或續發性。

### ● 原發性：

肝臟製造的尿酸大於排出的量，或是飲食中攝取大量的高普林食物，致使血尿酸值增加。

### ● 續發性：

白血病、惡性貧血、溶血性貧血、紅血球增多症等，細胞崩解導致血中尿酸值增加，使得尿酸鹽沉積在多處關節腔、肌腱、軟骨或腎臟等處，引起發炎反應、腫痛，甚至變形現象，謂之「高尿酸血症」，亦即「痛風」。



## 痛起來要人命的痛風

飲食治療採用低普林飲食，可提供足夠的營養素，降低飲食中的普林含量，使血中尿酸值下降，並配合藥物的使用使有效減輕患者的疼痛發作。

尿酸來源分（1）內源性：約有 80% 的普林為人體自行合成，及（2）外源性：20% 的普林為飲食中攝取得來的。

正常人體中尿酸的儲存量平均為 1,200 毫克，每天約可產生 750 毫克尿酸。尿酸大部份（2/3）是以游離的尿酸鈉鹽形式由腎臟排出體外。因為尿酸鹽會在泌尿系統沉積形成尿路結石損害腎臟，如果不予治療或提早注意的話，最終恐導致不可逆的腎功能損害與腎功能衰竭的發生。飲食上需注以意下原則：



### ● 避免攝取高普林的食物

- 不吃內臟類。
- 限制肉類的攝取量。
- 避免豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜及香菇等。
- 不喝肉湯。

### ● 避免過多蛋白質的攝取

- 肉類中含的脂肪和普林量不低，攝取的蛋白質每公斤體重最好以不超過 1 公克為佳。
- 每一兩肉中約含有 7 公克的蛋白質。
- 每天攝取的肉類（豬、雞、魚等）不超過 3 兩。
- 蛋白質的來源以奶類、蛋類、乳酪為佳。

### ● 適量用油

- 高量的脂肪會抑制尿酸的排泄。
- 禁食高油、煎、炸等食物。



## 食物選擇表

食物類別	低普林食物 (0 ~ 25 毫克 普林/100 公克)	中普林食物 (25 ~ 150 毫克 普林/100 公克)	高普林食物 (150 ~ 1,000 毫克 普林/100 公克)
奶類及其製品	各種乳源及其製品		
全穀根莖類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、藕粉	栗子、蓮子	
豆類及其製品		豆腐、豆乾、豆漿、黑豆	黃豆、發芽豆類
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿、雞心、雞胗、鴨腸、瘦豬肉、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
海產類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯧魚、草魚、鰻魚、秋刀魚、鱈魚、魷魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮	白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鱧、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮
蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、高麗菜、苜蓿菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、韭菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、蘿蔔乾、茼蒿、蔥、薑、蒜頭、辣椒	青江菜、茼蒿、四季豆、長豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、青蒜、九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
水果類	橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗		
油脂類	各類動植物油、瓜子	花生、腰果、芝麻、杏仁	
其他	蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉

備註：

一、大多數魚類含普林均高，但其所含之成份（guanine）多在魚皮中，且具研究 guanine 不會引起尿酸增加，故適量食用，不吃魚皮即可。

二、豆製品（如：豆腐、豆干）屬中量普林組，同肉類食品限量食用即可，不需禁食。

資料來源：臺大醫院雲林分院營養室衛教單

### ● 避免飲酒

- 酒精類在體內的代謝過程中會產生乳酸，影響尿酸的排泄。
- 喝酒和肥胖可能是預測痛風發作的獨立因子。

### ● 避免極低熱量飲食

- 當熱量不足時，身體處於饑餓狀態時易燃燒體脂肪，產生酮體（酮酸中毒），酮體會阻礙尿酸的排泄，增加痛風發作的機會。
- 當體重的極速下降時，將導致體細胞大量的崩解，釋出核苷酸，最終代謝成為尿酸，血尿酸值上升，亦增加痛風發作的機會，因此不宜減重過速。

### ● 多喝水

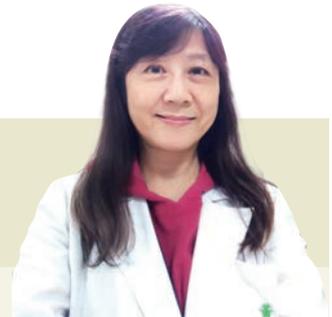
- 可以幫助尿酸的排泄。
- 每天至少飲用2,000ml以上的水。
- 可可、茶及咖啡的代謝產物不會堆積在組織中，可適量飲用。

### ● 避免補充過量的維生素 C

- 尿酸是為弱酸性，處於酸性的環境下，游離態的尿酸愈少。
- 人體血液中的酸鹼（PH）值為7.4，尿酸約有98%的游離狀態的尿酸離子。

### ● 避免含果糖高的食物

- 由於果糖會加速普林合成，使尿酸不易排出，增加高尿酸血症的風險。



黃素華 主任

#### 現職

- 臺大醫院雲林分院營養室主任

#### 學歷

- 臺北醫學大學保健營養所碩士

#### 經歷

- 雲林縣營養師公會第四屆理事長
- 臺大醫院營養室組長
- 臺大醫院營養師
- 花蓮慈濟醫院營養組組長
- 門諾醫院營養組組長
- 部定講師

#### 專長

一般膳食療養、腸道營養、腫瘤營養、體重控制、老年營養