

低普林飲食

(痛風飲食)

食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「普林」，普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。

● 一般飲食原則

1. 人體內的尿酸約有 85% 為體內生成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量，每日蛋白質攝取量請依營養師建議為佳。
3. 急性發作期時，**避免食用高普林含量食物**。急性期應維持適當醣類攝取，避免蛋白質或脂肪分解，但須避免含糖飲料和精緻甜食(不超過總熱量 10%)。
4. 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。
5. 應避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
6. 排泄正常情況下儘量多喝水，以幫助尿酸的排除，建議每日應飲用 3,000 毫升的液體。
(限水患者請依醫師指示)
7. 攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。
8. 無症狀期:維持或緩慢減重至理想體重(每月減少 1-2 公斤)，以均衡飲食為原則，足夠水分攝取，避免高普林食物。

● 普林含量食物選擇表：

食物類別 普林含量	肉、蛋類	魚類及其製品 ;豆類及其製品	蔬菜類	其他
高普林含量 150~1000 毫克 普林/100 公克食物	雞肝、鴨肝、豬肝、 豬小腸、豬脾、牛肝	白鯧魚、鱧魚、虱目魚、 吳郭魚、白帶魚(皮)、烏 魚、吻仔魚、鯊魚、海 鰻、沙丁魚、小管、草 蝦、牡蠣、蛤蜊、文蛤、 干貝、小魚干、納豆	蘆筍、豆苗、 黃豆芽、紫 菜、乾香菇	肉汁、濃肉湯 (汁)牛肉汁、 雞精、酵母粉
中普林含量 25~150 毫克 普林/100 公克食物	雞腿、雞胸肉、雞心、 雞胗、豬肚、豬心、 豬腰、豬腦、豬皮、 豬肉(瘦)、牛肉、 羊肉、兔肉	秋刀魚、旗魚、草魚、 鯉魚、鰻魚、烏賊、鱈 魚、蝦、螃蟹、魚丸、 鮑魚、豆腐、豆干、豆 漿、黑豆	青江菜、茼蒿 菜、四季豆、 皇帝豆、海 帶、筍干、蒜、 九層塔、洋菇	栗子、杏仁、 蓮子

資料來源：謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠。膳食療養學實驗。民國 102 年 10 月修訂。

彰化基督教醫院營養部提供

慢性腎臟衛教中心製作

修訂日期 2024/07