

四、營養新知

1. 攝取含花青素的食物：花青素有抗發炎的功能，研究顯示每天攝取10-12顆櫻桃1-2次能降低35%痛風發作風險。
2. 補充奶製品：酪蛋白及白蛋白有促進尿酸排泄的效果，每天攝取2杯牛奶可降低50%痛風發作機率。
3. 補充維生素C：每天攝取500毫克維生素C可降低血中尿酸值，降低痛風發作機會。

自我評量(是非題)

- () 1. 體內尿酸來源主要由攝取食物後消化分解所產生。
- () 2. 痛風時要避免吃豆製品，可以大魚大肉和吃炸物。
- () 3. 喝水可加速尿酸排出體外，但需避免喝酒和飲料。

參考資料：

台灣痛風與高尿酸血症診治指引。2016。

膳食療養學實驗(六版)。2019。

Education and non-pharmacological approaches for gout. 2018.

Lifestyle modification and other strategies to reduce the risk of gout flares and progression of gout. 2019.

制定日期：2000年

修訂日期：2021年10月(第六版)

編碼：7640-單張-中文-008-06

請寫下您的問題：

題號	1	2	3
解答	X	X	O

痛風、高尿酸血症 飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

營養部



一、何謂高尿酸血症？何謂痛風？

體內普林 (purine) 主要由自行合成 (80%) 或攝取食物後消化分解產生 (20%)，會經由肝臟代謝成尿酸，最後透過腸道和腎臟排出體外。當過量攝取高普林食物、尿酸代謝或排出異常，使尿酸累積在血液或組織，當高於正常值 (♂ : 7.0 & ♀ : 6.0 mg/dL) 及稱為高尿酸血症。當尿酸鹽結晶形成，進一步堆積在關節，造成組織發炎疼痛，則稱為高尿酸性痛風。

二、一般飲食原則

1. 避免高脂飲食：過多脂肪會抑制尿酸排泄，易促使痛風發作，故烹調用油需適量，選用植物油，忌油炸。
2. 避免高蛋白飲食：肉類攝取較多，血液中尿酸會較高。
3. 避免酒精攝取：酒精會代謝成乳酸，影響尿酸排泄。
4. 適量水分攝取：水分可促進尿酸排泄，可適量飲用茶和咖啡。
5. 急性發作期：
 - (1) 選擇低普林食物，避免高普林食物，素食者可選擇黃豆製品。
 - (2) 避免減重，因組織會快速分解，產生大量普林。
 - (3) 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%)。
3. 無症狀期：維持或緩慢減重至理想體重 (每月減少1公斤)，以均衡飲食為原則，足夠水分攝取，避免高普林食物。

二、普林食物選擇表

食物類別	低普林食物 0-25毫克 /100g	中普林食物 25-150毫克 /100g	高普林食物 150-1000毫克 /100g
奶類	奶類及其製品		發酵乳
豆類		豆腐、豆干、豆漿、黑豆	納豆、黃豆
海鮮類	海參、海蜇皮	黑鯧、旗魚、秋刀魚、鰻魚、烏賊、蟹、鮑魚、魚翅、蜆	白鯧、吳郭魚、虱目魚、白帶魚、吻仔魚、蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝
蛋肉類	蛋類、豬血	瘦肉 (雞豬牛)、心臟、皮	肝臟、腸子
全穀雜糧類	米麵類、冬粉、玉米、甘藷、馬鈴薯	栗子、蓮子、綠豆、紅豆	
蔬菜類	其餘的蔬菜	青江菜、茼蒿菜、四季豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、金針、白木耳	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
水果類	水果、果乾	枸杞	
油脂類	動植物油、瓜子	花生、腰果、杏仁	
其他	蕃茄醬、醬油、糖果、蜂蜜		肉汁、濃湯、雞精、含酵母食物

忌		忌		忌		忌		忌		忌	
可		可		可		宜		宜		宜	