

【低普林飲食的定義】

- ❶ 低普林飲食是一種減少攝取富含普林的食物，並能提供足夠營養的飲食。

【低普林飲食目的】

- ❶ 配合藥物減輕血液中尿酸的含量，減輕痛風發作時的痛楚症狀。

【低普林飲食適用對象】

- ❶ 痛風症
- ❷ 高尿酸血症
- ❸ 尿酸結石



【低普林飲食原則】

- ❶ 患者應均衡攝取六大類食物，維持理想體重，避免暴飲暴食。
- ❷ 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1公克蛋白質為佳。

註：豆魚蛋肉類一份之份量

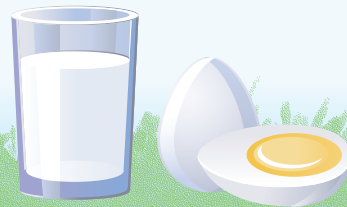
=1兩魚雞豬牛羊等肉類，約3根手指頭大

=1個蛋=6個蝦仁=6個牡蠣

=半盒盒裝嫩豆腐=3小格傳統板豆腐

=1又1/4塊五香豆干=190毫升無糖豆漿

- ❸ 急性發病期時，應儘量選擇普林含量低的食物。蛋白質來源最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。
- ❹ 非急性發病期，仍應減少食用高普林食物，可酌量選用中普林食物，儘量以低普林食物為主。



- ❺ 急性發病期不宜減重。體重過重者應慢慢減重，每月減輕1公斤為宜，避免因體組織快速分解，產生大量尿酸，引起急性發作。
- ❻ 攝取過量的脂肪會抑制尿酸的排泄而加速病症的發作，故烹調時盡量避免油炸、油煎等食物。
- ❼ 多喝水，每日至少飲水3,000毫升以上，以幫助尿酸排泄。
- ❽ 避免飲酒，因酒精會影響尿酸的排泄，並促使痛風發作。
- ❾ 避免攝取含糖飲料，如：蜂蜜、果汁、汽水等。



【低普林食物選擇表】

種類	低普林	中普林	高普林
全穀 雜糧類	白米、糙米、小麥、麥片、玉米、麵粉、地瓜、芋頭、冬粉、太白粉	紅豆、豌豆、皇帝豆、栗子、蓮子	
乳品類	各種乳製品		
肉及 蛋類	雞蛋、皮蛋、鴨蛋、豬血	大部分肉類，如牛肉、羊肉、鴨肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝等動物內臟類
豆類		豆腐、大豆、帶莢毛豆	
魚類 及海鮮	鹹鮭魚卵、海參、海蜆皮	旗魚、黑鯧魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、魚丸、魚板、蝦、蟹、鮑魚、魚翅	馬加魚、白鯧魚、皮刀魚、鰻魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鱧、沙丁魚、小管、牡蠣、小魚干、魚皮
蔬菜類	大部分的蔬菜	花椰菜、金針菇、木耳、蘑菇、海帶、四季豆	乾香菇、黃豆芽、紫菜、蘆筍

種類	低普林	中普林	高普林
水果類	各式水果		
油脂類	各種植物油、動物油	花生、腰果、杏仁	
其他	蛋糕、餅乾、巧克力、咖啡、茶、布丁、鹽、醋	醬油、乾昆布、味噌	肉汁、燉肉汁、雞精、酵母粉、健素糖

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日

低普林 飲食

