

遠離痛風石，健康低普林

蘇意婷 營養師

痛風為普林代謝異常的疾病，當尿酸的生成增加或腎臟排泄量減少時，血液中尿酸升高，於是尿酸鹽結晶沉澱在關節，引起腫痛變形。根據 2016 年台灣痛風與高尿酸血症治療指引提到，飲食控制僅能使尿酸下降約 1.0 mg/dL，因此大多需服用藥物治療，若能合併低普林飲食控制，則可減少藥物使用劑量。

低普林飲食原則：

1. 維持理想體重，若過重或肥胖者，建議漸進式減重，不宜快速減重；且腰圍維持在標準範圍內(國民健康署標準：男性 ≤ 90 cm，女性 ≤ 80 cm)。
2. 避免攝取酒精及含果糖飲料，因酒精及含果糖飲料在體內會加速尿酸的形成，且代謝後產生的乳酸會影響尿酸排泄，進而增加痛風的發作。
3. 高油脂、油炸、油酥等食物會抑制尿酸排泄，在急性痛風發作期需避免大量食用。
4. 每日適當水分補充，每天至少 2000c.c.以上，以幫助尿酸的排泄。
5. 避免食用高普林食物，食物選擇參考如下：

食物類別	低普林食物	中普林食物	高普林食物
全穀雜糧類	大麥、麵粉、白米、糙米、胚芽米、蠶豆、青豆、玉米、馬鈴薯、地瓜、麵食、冬粉等	綠豆、紅豆	-
蔬菜類	大部分蔬菜	筍干、金針、銀耳、海帶、豌豆、菜豆等	豆苗、蘆筍、黃豆芽、苜蓿芽、紫菜、香菇等
水果類	皆可食用	-	-
肉、蛋、豆類及其製品	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	豬、雞、牛、羊、魚、蝦、螃蟹、黑豆、花豆、豆干、豆腐、豆漿、味噌等	內臟類、乾黃豆、納豆、發芽豆類
魚類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、草魚、秋刀魚、鰻魚、鱈魚、烏賊、蝦、螃蟹、	吳郭魚、虱目魚、烏魚、鯊魚、海鰻、蚌

		魚丸	蛤、干貝、白帶魚、扁魚干、皮刀魚、蛤蜊、小魚乾、吻仔魚乾、沙丁魚、加臘魚、牡蠣、小管、白鯧魚、四破魚、鰓魚等
乳品類	各種乳類及乳製品	-	-
油脂與堅果種子類	各種植物油	花生、腰果、芝麻等	-
其他	汽水、巧克力、可可、咖啡、果汁、茶、糖、蜂蜜、果凍等	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、肉湯、雞精、酵母粉等