

痛風病患的 飲食原則

1. **急性發病期間:**選擇普林含量低的食物，如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類、蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。

非急性發病期:飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。

2. 少吃油炸物，避免經常外食。



3. 避免攝食肉湯或肉汁。
(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁含有大量的普林)

4. 黃豆及其製品 (如：豆腐、豆乾、豆漿、味噌、醬油、豆芽等) 含較高量的普林，但因普林的種類和肉類不同故在非急性發病期仍可適量攝取。

5. 多喝水，有助於血液中尿酸的排泄，並減少結石的形成。



6. 避免喝酒和暴飲暴食。



7. 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以免身體組織會快速分解，誘發痛風。

8. 要多吃富含維他命B、C的食物，以促使組織內淤積的尿酸鹽溶解。

【普林含量高的食物】

下列食物:

每一百公克含50~1000毫克普林應儘量避免食用。

1. 發芽豆類、豆苗、黃豆、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。
2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
3. 肉汁、濃肉湯、雞精等。
4. 白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
5. 小魚干、扁魚干。
6. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
7. 酵母粉。

資料來源：照片由網路截取