

# 低嘌呤飲食 - 痛風飲食

## 定義

食物中所含的『核蛋白質』經消化分解後產生『嘌呤』，嘌呤再經肝臟代謝成『尿酸』。所謂『痛風』，即由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，以致有過多的尿酸鹽沉積於血液和組織（以關節為主），而引起腫痛的病症，而低嘌呤飲食即是一種能減少富含嘌呤食物攝取，又能提供足夠營養素飲食。

## 目的

患者除了靠藥物治療外，亦應配合低嘌呤飲食，以減少血液中尿酸的含量，進而減輕痛楚。

## 適用症狀

痛風症、高尿酸血症、尿酸鹽沉積過多所引起的泌尿道結石。

## 一般原則

1. 富含核蛋白質的食物有：內臟類、部分魚類、胚芽、豆類及肉汁、肉湯等，患者在不影響正常營養的攝取原則下，宜儘量減少攝食此類食物。
2. 嘌呤來源除了食物外，人體亦能自行合成（蛋白質攝取量過多時，則合成增加），為預防產生過多的尿酸且因患者較不易將尿酸排出體外，故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤體重一公克蛋白質為佳。
3. 維持理想體重，體重過重時，應慢慢減重，每月以減輕一公體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量嘌呤，引起急性發作；在急性發作期則不宜使用減重飲食計劃。
4. 急性發病期時，應盡量選擇嘌呤含量低的食物（即食物選擇表所列之第一組食物），蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供應。
5. 非急性發作期時，仍應禁食食物選擇表所列第三組嘌呤含量高的食物；第二組的食物亦應酌量選擇；第一組的食物所含的嘌呤較低，平時可多選食。
6. 高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使患者之症狀發作，故烹調食用油量要適量，並盡量選用植物油，油炸食品應予禁食。
7. 患者如食慾不振，可給予適量的高糖液體（如蜂蜜、果汁、汽水等），以免患者體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。
8. 應盡量多喝水，每日至少需飲用 2000 毫升以上的水份，以幫助尿酸的排泄。
9. 酒類應絕對禁食，因其在體內代謝產生的乳酸，會影響尿酸的排泄，並促使痛風症的發作；可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適量的飲用可提高攝水量，加速尿酸的排泄。

# 食物選擇表

可食

酌量

不可食

食物類別	第一組 0-25 毫克嘌呤/100 公克	第二組 25-150 毫克嘌呤/100 公克	第三組 150-1000 毫克嘌呤/100 公克
奶類	各種奶類及乳製品		
蛋類	各種蛋類		
豆類及豆製品		豆腐、豆干、豆花、豆漿、綠豆、紅豆、花生	黃豆、發芽豆類
肉類		雞胸肉、雞腿肉、瘦豬肉、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等
海產類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯧、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅	加臘魚、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、牡蠣、蝦、蛤蜊、干貝、小魚干、扁魚干
水果類	各種水果		
主食類	白米、米粉、麵粉、麵線、玉米、冬粉、甘藷、馬鈴薯等		
蔬菜類	除第二組、第三組蔬菜外皆屬此組	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍乾、金針、銀耳、九層塔、蒜	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄乾、龍眼乾、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、枸杞	肉汁、濃汁湯、牛肉汁、雞精、含酵母類食物，如酵母粉、發酵乳、健素糖等

資料來源: 台北馬偕醫院營養課衛教單痛風飲食