



高尿酸飲食須知

一、何謂高尿酸血症？

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

二、可能造成高尿酸血症的原因？

- 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物
- 尿酸的合成增加
- 腎臟排除尿酸受阻
- 腸道排除尿酸受阻

三、長期高尿酸血症可能引起？

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

四、何謂痛風？

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

五、痛風和高尿酸血症有什麼關係？

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。痛風的臨床徵狀分為四個階段：

- (一)無症狀的高尿酸血症
- (二)急性痛風
- (三)不發作期
- (四)慢性痛風性關節炎

六、誘發急性痛風的因素有：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

七、痛風患者的飲食原則：

- 維持理想體重
理想體重可以下列公式估算：
理想體重（公斤）= $22 \times \text{身高}^2$ （公尺²）
- 若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減輕，每月以減重 1~2 公斤為宜；但



台中醫院
Taichung Hospital
Department of Health

地址 / 台中市三民路一段 199 號

電話 / 04-22294411 轉 _____



台中醫院
Taichung Hospital
Department of Health

行政院衛生署台中醫院 衛教單張【關於高尿酸飲食須知】

姓 名：

以上衛教說明，如果您了解，請幫我們簽名：_____ 謝謝！

病歷號：

衛教人員：_____ 填表日期：_____

(院方存查)

不宜於急性發病期減輕體重。

- 不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
- 急性病發期間，應儘量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。非急性病發期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物（請參考附表：普林含量高的食物）。
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
- 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 多喝水。
- 避免喝酒。
- 避免暴飲暴食。

普林含量高的食物：

食物中普林含量（表每 100 公克食物中含量）：

第一組（ 0 ～ 25 毫克 ）
蔬菜、水果、牛奶、蛋類、蜂蜜、油脂及核果類、糖及糖果、果凍、米飯、麵條、通心粉、太白粉、藕粉類（全穀類除外）。 飲料、乳酪、魚卵、海參、芋頭、荸薺、麥片、木耳、瓜子、甘薯、馬鈴薯、海蜇皮。
第二組（ 25 ～ 150 毫克 ）
一般海產魚類、龍蝦、魚丸、鯊魚皮、蚬仔、雞、栗子、蓮子、火腿、牛肚、乾豆類（紅、綠豆）、豌豆、海帶、莧菜、筍干、四季豆、金針、豆腐、豆干、菜豆、青江菜、洋菇、茼蒿菜。 心、腦類、豬、牛、羊之瘦肉、火雞、鴨、鵠、燻肉、牛舌、鯉魚、曹魚、梭魚、雪魚、鱸魚、大比目魚、甲殼類（如：甲魚）、雉（松雞）、扁豆、螃蟹、烏賊、花生。
第三組（ 150 ～ 1000 毫克 ）
肉汁、濃肉湯、腸、肝、草蝦、牡蠣、烏魚皮、白帶魚皮、蛤蜊、腎臟、肝臟、沙丁魚、胰臟、蘆筍、香菇、鯷魚類（青魚、片口魚等）、黑豆、黃豆、紫菜。



台中醫院
Taichung Hospital
Department of Health

地址 / 台中市三民路一段 199 號

電話 / 04-22294411 轉

行政院衛生署台中醫院

衛教單張【關於高尿酸飲食須知】



台中醫院
Taichung Hospital
Department of Health