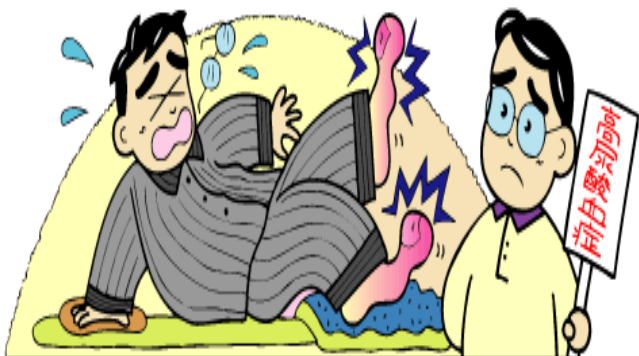


## 高尿酸飲食



建佑醫院 護理部 衛教小組  
關心您的健康

### 何謂痛風?：

#### 高尿酸血症：

男性血尿酸值超過 7mg/100ml

女性血尿酸值超過 6mg/100ml

#### 痛風：

尿酸結晶體沈積在關節，引起發炎反應，產生錐心刺骨疼痛、紅腫，無法行動。

#### 痛風的飲食原則：

- 多喝開水。
- 避免喝酒。
- 避免暴飲暴食
- 維持理想體重。
- 減少脂肪攝取。
- 適量攝取蛋白質。
- 避免攝食肉湯或肉汁。
- 急性期，選擇第一組食物含普林低



的食物。

- 非急性發作期，選擇第一組食物，第二組食物酌量。

#### 避免食用以下高普林食物：

1. 發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇等。
2. 動物內臟：雞肝、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
3. 魚類：白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、沙丁魚、小魚干、扁魚干等。
4. 海產：小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
5. 肉汁、濃肉湯、雞精、酵母粉等。

## 食物之普林含量分類表

食物類別	第一組 (低普林) 0-25mg/100g 普林	第二組 (中普林) 25-100mg/100g 普林	第三組 (高普林) 150-1000mg/100g 普林
奶、蛋、魚、肉、豆類	<ol style="list-style-type: none"> <li>各種奶類及奶製品(冰淇淋等)。</li> <li>各種蛋類。</li> <li>豬血、海參、海哲皮。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>瘦豬肉、羊肉、牛肉、鵝肉。</li> <li>黑鯛、草魚、鯉魚、紅鰻、秋刀魚、鱈魚、旗魚、鰻魚、</li> <li>烏賊、蝦、螃蟹、包魚、魚刺、魚丸。</li> <li>綠豆、紅豆、花生、豆製品。</li> <li>雞心、雞屯、鴨腸、豬腰豬肚、豬腦。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>雞肝、鴨肝、豬肝、牛肝、雞腸、豬腸</li> <li>白鯛、鱧魚、司目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、吻仔魚、四破魚。</li> <li>小管、草蝦、牡蠣、蛤蠣、干貝。</li> <li>小魚干、扁魚干。</li> </ol>
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> <li>白菜、菠菜、芥蘭菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、韭菜。</li> <li>苦瓜小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子。</li> <li>胡蘿蔔、蘿蔔、蕃茄、青椒、洋蔥、木耳、綠豆芽、醃菜</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>青江菜、桐蒿菜、九層塔</li> <li>四季豆、皇帝豆、碗豆。</li> <li>洋菇、包魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>豆苗、黃豆牙、蘆筍。</li> <li>紫菜、香菇。</li> </ol>
主食類	<ol style="list-style-type: none"> <li>米、麵粉、冬粉、米粉、通心麵、麥片、玉米。</li> <li>馬鈴薯、甘藷、芋頭。</li> </ol>		
油脂類	各種植物油		油炸食品
水果類	各種水果		
其它	<ol style="list-style-type: none"> <li>瓜子。</li> <li>葡萄、龍眼干。</li> <li>糖果、蜂蜜、果凍、汽水。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>花生、腰果、栗子、腰果、杏仁。</li> <li>枸杞。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>肉汁、濃湯、雞精。</li> <li>酵母粉。</li> <li>禁酒</li> </ol>