

# 痛風飲食 指導單



疾病管理中心 營養組製作  
諮詢專線：(04)7113456#8006、8007  
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號  
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人  
**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2019年11月

修訂日期：2023年10月(二版)

51760-單張-中文-007-02

## 一、什麼是低普林飲食

本飲食是一種減少普林攝取量，並提供足夠營養素攝取的飲食。

## 二、為什麼要吃低普林飲食

藉由飲食配合藥物降低血液中尿酸的含量，減少痛風發作時的痛楚症狀。

## 三、哪些人需要吃低普林飲食？

1. 痛風患者
2. 高尿酸血症者
3. 尿酸結石患者



## 四、一般飲食原則

1. 飲食中所含的核蛋白經消化分解後產生普林，普林在經肝臟代謝成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外，人體內的尿酸約有85%為體內生成，所以除均衡飲食 攝取六大類食物、限制高普林含量食物外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 高尿酸血症/痛風患者應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
3. 為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量，每日每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為佳。
4. 急性發作期，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且盡量選擇低普林含量食物。

5. 非急性期發作時仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物，並減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。

6. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調用油要適量，避免油炸、油煎的食物。

7. 應避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。

8. 患者應盡量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日飲用2000毫升的開水。

9. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。

10. 攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度以及增加尿酸的清除率與排泄。

表一 普林含量食物選擇表：

食物類別	高普林含量食物100~1000毫克/100公克食物	中等普林含量9~100毫克/100公克食物	低普林含量0~9毫克/100公克食物
奶類及其製品		雞胸肉、雞腿肉、瘦豬肉、牛肉、羊肉、兔肉。	各種乳類及乳製品
肉蛋類	動物之肝臟、腸子及內臟。		雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蛤子、干貝、金勾蝦、蝦米、扁魚乾、烏魚皮、吻仔魚、白帶魚皮。	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅繪、紅魷、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、脆魚丸、鮑魚、香螺、蝦、魚翅、鯊魚皮。	海參、海蜇皮
全穀根莖類		綠豆、紅豆、花豆、皇帝豆、栗子、蓮子	糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。
豆類及其製品	黃豆	豆腐、豆干、豆漿、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇。	青江白菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、筍乾、海藻、海帶、蒜、金針、銀耳、鮑魚菇、九層塔。	大部分蔬菜（除中、高普林所列之食物）
水果類			各類新鮮水果
油脂類		花生、腰果、芝麻	各種烹調用油、瓜子
其他	肉汁、濃肉汁(湯)、雞精、酵母粉或含酵母類食物：如養樂多、發酵乳。	酪蛋白、枸杞	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、醬油。