

# 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：2025年10月(三版)

51760-單張-中文-007-03

## 一、什麼是普林

普林存於飲食中，經由代謝於體內產生「尿酸」，正常情況可由尿液排出，但當攝取高於負荷量時，尿酸則在體內累積形成結晶堆積於關節中產生紅腫痛症狀稱之為「痛風」

## 二、為什麼要吃低普林飲食

體內尿酸產生約有1/3來自飲食，2/3來自身體內細胞新陳代謝產生，經肝臟代謝後，由尿液及糞便排出，藉由飲食配合藥物降低尿酸的含量，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、低普林飲食該怎麼吃

1. 飲食以均衡攝取六大類食物為主維持理想體重並避免頻繁的暴飲暴食。
2. 攝取適當蛋白質以每公斤攝取1公克蛋白質，避免高蛋白飲食使尿酸產生過多。
3. 高尿酸血症及痛風患者應避免過度節食，因過度節食會以致組織快速分解產生大量尿酸、酮酸進而引起急性發作。
4. 急性期發作時
  - ◎建議蛋白質可選擇植物性蛋白質如豆製品(研究已證實可降低血中尿酸)並搭配低普林食物。
5. 非急性期時
  - ◎可減少高普林含量食物攝取頻率，酌量選擇中普林含量食物，且平日可以低普林含量食物做為主要選擇。

6. 避免高油飲食，過多的油脂會抑制尿酸排泄加速病症發作，應避免油炸、油煎等烹調方式改以清蒸、川燙、滷、涼拌等
7. 避免飲用酒類，酒精在體內代謝產生乳酸，影響尿酸的排泄，促使痛風發作。
8. 盡量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日至少飲用2000毫升的開水。
9. 適量攝取可可、咖啡、茶可提高水分攝取量且其代謝產物不會堆積在體內組織，進而加速尿酸的排泄。



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
乳品類			各種乳類及乳製品
肉蛋類	動物之肝臟、腸子及內臟	大部分肉品(雞、豬、牛、羊、鴨...等)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	白鯧、鮭魚、鮪魚、烏魚、香魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、吻仔魚、草蝦、小管、花枝、蛤蠣、牡蠣、魚皮、海扇貝	黑鯧、鰻魚、鱈魚、旗魚、紅甘、秋刀魚、蜆仔、鯊魚皮	海參、海蜇皮
全穀根莖類			大部分全穀雜糧、蛋糕、餅乾、巧克力、咖啡及茶製品、馬鈴薯、凍地麵、罐頭蜂蜜
豆類及其製品	黃豆、發芽豆類	豆腐、豆干、豆漿、毛豆	
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、苜蓿芽、蘆筍、紫菜、香菇	茼蒿、金針菇、蘑菇、洋菇、筍乾、九層塔、碗豆、四季豆、皇帝豆	大部分蔬菜
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、手工麵包	醬油、味噌、枸杞	