



痛風是因為血液組織及尿液中尿酸的濃度太高而沉積在關節處，造成關節腫脹及疼痛，正常值小於 7mg/dl。

痛風患者的飲食原則：

1. 維持理想體重。體重超重，應慢慢減輕。
2. 蛋白質攝取不宜過多，每人 1g/kg/day。
3. 急性期，應選擇普林含量低的食物如：蛋、奶類、米、麥、甘薯、蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
4. 烹調時用油要適量。
5. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味增、豆芽等），非急性期，仍可適量攝取。
6. 避免攝食肉湯或肉汁。
7. 食慾不佳時，可補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
8. 多喝水，每天 3000cc 左右。
9. 避免喝酒、避免暴飲暴食。
10. 運動、打坐、瑜珈可以舒解壓力。
11. 少用止痛劑會妨礙尿酸的排泄。

普林含量較高的食物，應盡量避免食用。

1. 發芽豆類、黃豆。
2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
3. 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蠣、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干。
4. 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
5. 紫菜、香菇。
6. 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉等。



~ 杏和醫院關心你 ~

