

《痛风大全》4，本篇为饮食篇

科普不停，我是风友房寻仙~《痛风大全》系列持续在痛风快好APP更新！

本篇内容根据中国痛风指南等资料结合大量实践经验、以及大量痛风快好群内风友总结而编写，仅供参考与交流讨论，不能对症自行下药！身体不适，请遵三甲医院医嘱！请在医生的指导下用药！

本篇主要讲述：

- 1, 服药与未服药情况不一样，服药期间尿酸受饮食影响相对小。
- 2, 生活干预对无症状、轻症和初次痛风发作可能有效果，多次发作或时间比较长的风友，效果差强人意，且无法代替药物的治疗。

新版 NICE 指南《痛风：诊断和管理》提出：没有足够的证据表明任何特定的饮食可以降低血清尿酸盐水平。建议患者遵循健康、均衡的饮食。

痛风急性发作期，建议禁吃中高嘌呤的食物；痛风间歇期饮食建议三分荤七分素。

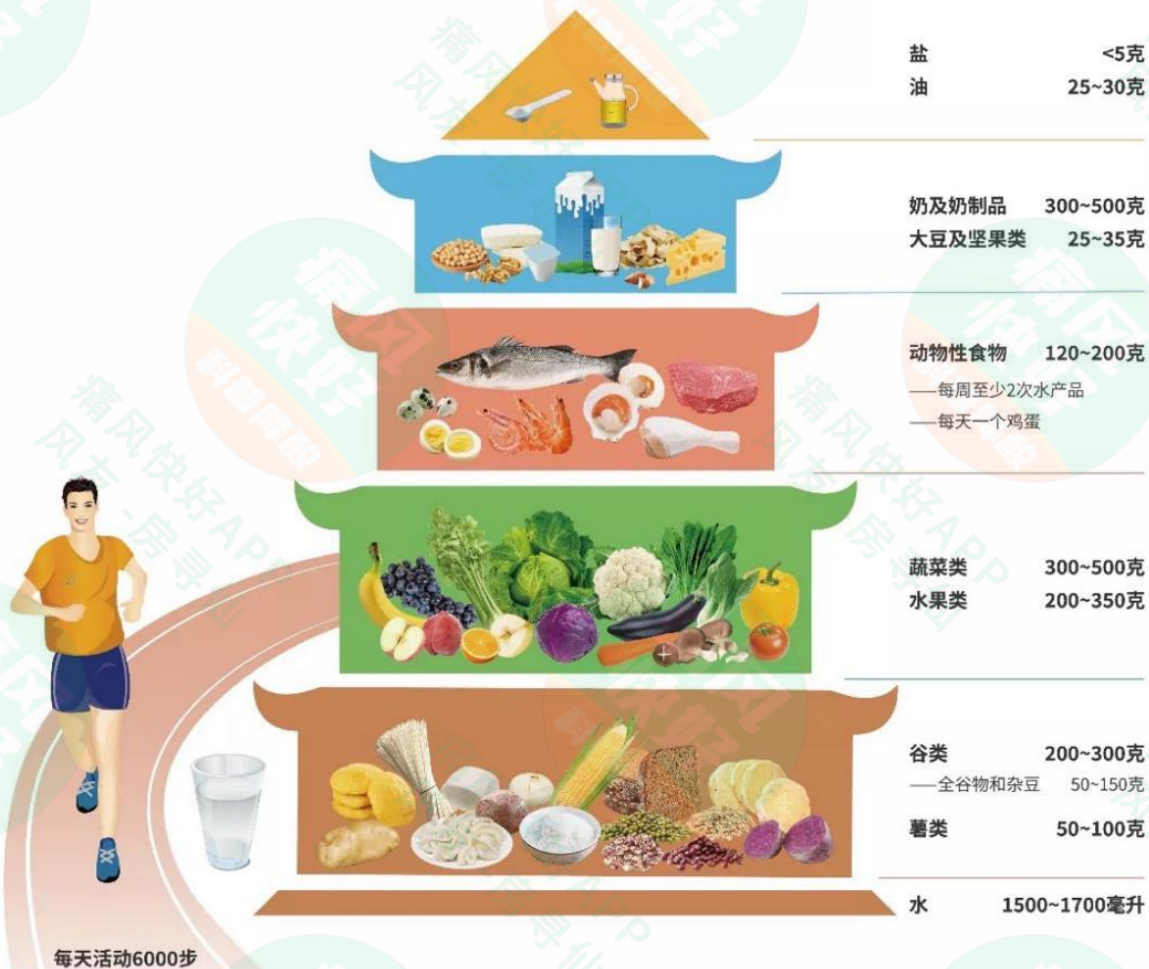
荟萃分析显示，严格低嘌呤饮食治疗大约可以使血尿酸降低70~90 $\mu\text{mol/L}$ ，既然是荟萃分析就有这人能降点，另外就有人一点没

降。严格饮食难以使尿酸长期达标。长期以摄入蔬果为主，容易引起营养不良，引发其他合并症。越来越多的研究证实，饮食干预对于降血尿酸的作用有限。2018 年，一项发表在 BMJ 上的研究通过对 1.6 万名欧洲人群的分析后指出，饮食干预仅能解释 $\leq 0.3\%$ 的尿酸水平变异，甚至远不如遗传变异所带来的影响（23.9%）。

只要有细胞代谢，就会有嘌呤产生，人体中的嘌呤 20%来源于食物，80%来源于自身的细胞代谢。这就是为什么清汤寡水，尿酸还没有降下来，所以降尿酸主要还是依靠药物治疗。假如没有降尿酸，或者降尿酸前期，尿酸突然的升高或是降低会引发痛风发作，这就是为什么有的风友一顿火锅或是一瓶啤酒就造成了痛风急性发作，它只是导火索，处于这阶段还是要忌口，海鲜、动物内脏、高果糖酒精、浓汤、火锅需要限制，随着尿酸达标 360 以下不断溶解结晶饮食可以逐渐放宽。而且吃降酸药和不吃降酸药完全不一样，不吃药尿酸波动大，吃药会相对稳定，这点可用家用尿酸测试仪测试。



中国居民平衡膳食宝塔（2022）



官网: dg.cnsoc.org

注: 更多信息详见《中国居民膳食指南(2022)》

国家卫生健康委员会 指导

中国营养学会 编著

温度的作用:

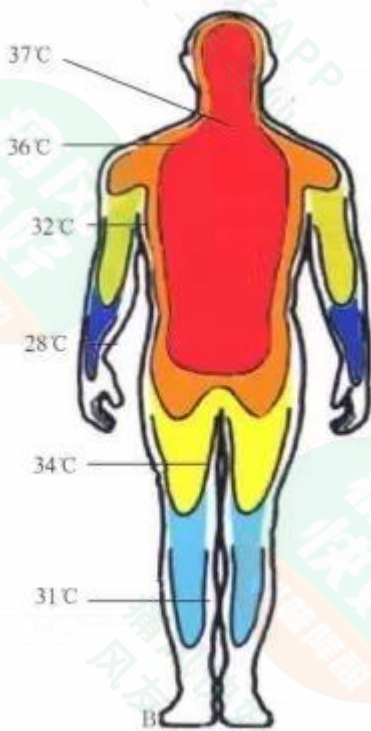
尿酸钠的溶解度在 37°C 是 $357\mu\text{mol}\cdot\text{L}^{-1}$, 而在 30°C 是 $268\mu\text{mol}\cdot\text{L}^{-1}$ 。人体内部和外周环境存在温差。膝关节在休息状态的温度为 32°C , 运动时可以上升。所以急性关节炎发作均在夜间休息时, 且多在肢端(尤其是下肢末端)和耳廓。这些部位循环差, 温度低。外伤也是关

关节炎的促发因素，大足趾的跖趾关节尤易累及。这一部位最易受损，因为单位面积承受压力量大，结缔组织的损伤，使尿酸盐晶体释放入关节腔的滑液内。

老年人易发是因为老年人血循环差，局部体温较青年人低，局部的尿酸盐不易吸收。

这也是为什么耳朵长痛风石很常见。

天气转阴，下雨天有些风友会发作，随着溶解完结晶就不会发作。



酒精

1，尿酸主要通过肾小管排泄。乙醇代谢使血乳酸浓度升高，而乳酸抑制肾脏对尿酸的排泄而致血尿酸浓度升高。

2，乙醇促进嘌呤代谢加速而使尿酸产生过多，血尿酸浓度快速升高。

3.，酒类（主要是啤酒）可提供嘌呤原料，可使血尿酸浓度升高。



食物名称
啤酒
啤酒（无酒精）
红酒
白酒
黄酒



物嘌呤的区别:

嘌呤可以再细分为 4 种 ,分别是次黄嘌呤、黄嘌呤、腺嘌呤和鸟嘌呤。

食物中的次黄嘌呤和腺嘌呤对尿酸增加的影响更大。

肉类和动物内脏含的嘌呤超过 50%为次黄嘌呤 ,对尿酸影响较大 ,高嘌呤含量的素食例如豆类和蘑菇 ,一般含次黄嘌呤的比例较低 ,所以同样的嘌呤含量 ,素食比肉类可能对尿酸的影响较少。但有些小伙伴吃了豆芽 ,黄豆还是会发做 ,这个主要原因还是身体结晶还没溶解完的原因 ,假如降尿酸前期吃了豆芽等容易发作了先限制摄入 ,等溶解完或者大几个月稳定再吃。具体多久稳定因人而异。辣椒可能引发痛风发作 ,但是对习惯长期吃辣的人群影响不大 ,有个体差异。

豆制品:

豆制品的属于优质的高蛋白食物，是提倡多吃的。对不同的豆制品，是要区分开对待。先说说干豆子本身，干豆子本身的嘌呤含量比较高。不过在把干豆子制作成豆腐、豆腐干的过程中，嘌呤就会随着黄浆水过滤掉了，由于干豆子加工后制成的豆制品中嘌呤含量是很低的。况且我们一般很少直接吃干大豆，通常是做成豆浆、豆腐或煮熟了吃。黄豆中含嘌呤 218mg/100g，但传统制作豆浆通常是 1 斤黄豆加入 20 斤水，稀释 20 倍之后，豆浆的嘌呤含量降低到 11mg/100g，已经成为低嘌呤食物，可以食用。只有个别吃了发作还是自身原因。

豆类虽然嘌呤含量较高，但豆制品在加工过程中会流失大部分嘌呤成分，且痛风高尿酸患者可适度进食。



食物名称	嘌呤含量 (mg/100g)		
红豆	53.2	花豆 (干)	57
黑豆	137.4	熏干	63.6
花豆 (鲜)	57	豌豆 (鲜)	75.7
皇帝豆	32.2	豇豆	48
花生 (鲜)	85.4	蚕豆	144
豆腐	68.6	扁豆	25
豆干	66.5	荷兰豆	75
豆浆	63.1		

菠菜:

菠菜营养丰富，菠菜含有维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、胡萝卜素、蛋白质、铁、磷、草酸等。维生素 B2 可以帮助身体吸收其他维生素，而充足的维生素 A 可以防止感冒。含有烟碱酸，所以口感略带涩味。菠菜含大量的植物粗纤维，可促进肠道蠕动，利于排便。

菠菜虽是含铁较多的蔬菜，但与其他蔬菜差距不大。不过，菠菜中含有抑制铁的吸收物质，包括高浓度的草酸，它会结合铁形成草酸亚铁，使得菠菜中的铁不易被人体吸收。此外，高含量的草酸从身体除去铁，更抑制了铁的吸收与利用，因此菠菜中铁的吸收率只有 1%。菠菜的草酸与豆腐分解出的草酸及钙质，会在肠道结合成草酸钙，而草酸钙不被肠道吸收，反而会形成粪石后随着粪便排出，不会吸收到体内，所以菠菜豆腐汤并不会造成身体结石的问题。对于菠菜含有草酸，会干扰尿酸排泄的事情，其实也不用担心，草酸是容易水的物质，毕竟谁也不会直接生吃菠菜，基本上都会用水煮、焯等方式煮熟后食用，这个过程就可以大幅的降低草酸和嘌呤的含量。并不会对身体健康有不利的影响，只有个别在未吃降酸药情况下吃了会引发痛风发作，主要是体内结晶太多的原因，绝大痛风患者可放心食用。

咖啡与茶

都可以喝，咖啡及咖啡因在小范围数据可以降低尿酸和减少发作，2017 年发表的一项荟萃分析喝茶尿酸无影响，吃非布司他期间也可以和无影响，别嘌醇和苯溴马隆服用期间也可以。或者可以用家用仪器测有无影响，建议喝淡茶。

果糖

不论健康人还是痛风患者，食用大量果糖后均可引起血尿酸升高，痛风患者血尿酸升高的幅度更为明显。原因在于血液中果糖含量上升，会导致 ATP 分解加速释放出嘌呤，嘌呤最终代谢成尿酸，使血尿酸升高。但水果有丰富的维生素和膳食纤维，比如一天 1-2 个苹果没问题。



食物名称	
梨子	蜜枣
苹果	芭蕉
香蕉	荔枝
石榴	空心脆枣
无花果	桃(糖水罐头)
樱桃干	芦柑
柚子	青香蕉苹果
柿子	红枣(鲜)
杨梅	番荔枝
菠萝蜜	冬枣
红提子葡萄	蛇皮果
蛇果	可乐
香蕉拌桃片	橙汁
山楂球	苹果汁

维生素 c

好处多多的维生素，似乎多多益善才是王道：但可正所谓过犹不及，长期大量的摄入维 C 会导致不良反应。用于降尿酸也不靠谱。每日摄入超过 1 克将导致皮肤红亮且尿频，超过 2 克则有可能导致恶心腹泻，肾结石等，停止服用后还会引发维生素 C 缺乏症。维生素 C 的推荐摄入量一个普通人，每日只需摄入 100-200mg 的维 C 即可满足需要，可我国目前仍有相当一部分人没有达到此标准。按照中国居民膳食指南里推荐的标准，普通人每天食用一斤（500 克）蔬菜和半斤（250 克）水果即可保证充足的维 C 摄入。没有达到这个标准也不必太过担心，实际上只要保持均衡的饮食，不要偏食，就很难出现严重的维 C 缺乏，偏食人群每天吃 100mg 没问题。

得了痛风终身与海产品无缘？

大多数海产品嘌呤含量比较高，但不同海产品嘌呤含量差别很大，比如海蜇和海参，每 100g 嘌呤含量仅为 93mg 和 4.2mg，甚至比有些青菜还要低。因此，海参、海蜇，海藻这些嘌呤含量低的海产品，痛风患者完全可以吃。另外，痛风疾病的不同时期海产品的摄入要求也不同，比如痛风急性期及血尿酸未控制的患者，嘌呤含量高的海产品绝对禁食，但痛风间歇期及血尿酸已经控制达标的患者，可以选择地食用嘌呤含量中等至低等的海产品，比如三文鱼、秋刀鱼等。因此，痛风患者并不是不能进食海鲜，关键要掌握进食海鲜的量及时机。

什么情况下适合生活干预？

无症状高尿酸血症。

第一次痛风，第一次痛风发作，各国指南都没有建议开始降尿酸治疗，可以先生活干预 1-3 个月看看能不能降下来。

生活干预的成功率有多少？

无症状第一次体检刚发现 40%能降下来 420 以下，只是痛过一次，大约 10%能生活干预降 420 以下。笔者结识大量风友观察来看，这只是我个人视角。

生活干预有哪些？

控制体重，规律作息，多喝水，减少高嘌呤，高果糖，酒精的摄入等。

本篇嘌呤表是痛风快好 app 整理，值得一提不同时期对饮食要求不同，假如容易发作可以参考。也可以下载痛风快好 APP 查嘌呤。



尿酸是嘌呤的直接代谢产物，所以管住嘴，不吃高嘌呤食物是第一步。

食物名称	嘌呤含量 (mg/100g)
鸡肝	317
蛤蜊	316
蛤蜊	316
沙丁鱼	295
吻仔鱼	284.2
猪肝	275.2
猪脾	270.6
公牛肾	269
猪大肠	262.2
猪小肠	262.2
牛肝	250.6
鲑鱼	250
乳鸽	248
泥鳅	247.3
鲭鱼 (罐装)	246
龙利鱼	243
羊心	241
牡蛎	239
白鲫鱼	238.1
鲳鱼	238
小羊肝	227.8

白带鱼皮	3509
小鱼干	1538.9
小牛颈肉	1260
熏鲱鱼	840
胰脏	825
熏羊脾	773
公牛肝	554
肉汤	500
小牛肝	460
公牛脾	444
猪肺	434
蚌蛤	426.3
沙丁鱼 (罐装)	399
公牛肺	399
鸭肝	397.9
带鱼	391.6
干贝	390
太平洋鲱鱼	378
青鱼鲱	378
鹅肝	377
扁鱼干	366.7
凤尾鱼	363
秋刀鱼	355.4
刀鲳鱼	355.4
凤尾鱼 (罐装)	321

海鲜普遍嘌呤含量较高，但部分海鲜嘌呤含量较低，可适量食用



食物名称	嘌呤含量 (mg/100g)
小龙虾	60
鱼丸	63.2
鲈鱼	70
金枪鱼	72
鲨鱼皮	73.2
鲱鱼	75
乌贼 (鲜)	87.9
鲑鱼 (罐头)	88
鳕鱼	92.8
鳕鱼	109
旗鱼	109.8
鱼翅	110.6
鲍鱼	112.4
鳗鱼	113.1
蚬子	114
黄花鱼	124.26
大比目鱼	125
草鱼	134.4
鲫鱼	137
鲤鱼	137.1
虾	137.7
对虾	137.7
海虾	137.7
河虾	137.7
黑鲳鱼	140.3
黑鲳	140.6
螃蟹	147
鲣鱼	156

食物名称	嘌呤含量 (mg/100g)		
西瓜	1.1	炼乳	25
番茄	4.6	韭菜	25
猕猴桃	6	菜花	25
糖冬瓜	7.1	草菇	26.7
桂圆干	8.6	毛豆	27
菠萝	11.4	白蘑菇(鲜)	28.4
菠菜	13.3	蘑菇	28.4
葡萄柚	15	生冬笋	29
大樱桃	17	杏仁	31.7
樱桃	17	枸杞	31.7
草莓	21	鲍鱼菇	32
莜麦	25	茼蒿菜	33.4



罗勒	33.9	火龙果	50
香米	34.5	松子	50
栗子	34.6	糯米	50.3
蒜苔	35	笋干	53.6
榛子	37	竹笋(生)	53.6
大蒜	38.2	黑芝麻	57
山核桃	40.4	黑米	59
莲子	40.9	南瓜子	60.7
海藻	44.2	金针菇	60.9
杏鲍菇	45	黄花菜	60.9
麦麸	50	干李子	64
榴莲	50	腰果	71.3

感谢大家阅读，我是房寻仙，痛风快好的一位风友，以下资料会持续更新，所有内容，经过风友实践和大量文献资料总结而来，供参考。

科普不代表治病，不代替治疗，仅供学习参考，身体不适请到三

甲医院面诊，请遵三甲医院医嘱！

感谢为痛风治疗指南付出的所有医务人员~以及科普人！

感谢痛风快好 APP 交流群内大量的风友！



本篇是《痛风大全》4，饮食篇

以下文章持续更新.....感谢关注，也感谢传播科普！

《痛风大全》1，体检篇

《痛风大全》2，发作与溶晶痛篇

《痛风大全》3，防治篇

《痛风大全》4，饮食篇

《痛风大全》5，碱化尿液与肾结石篇

《痛风大全》6，降酸药篇

《痛风大全》7，脂肪肝篇

《痛风大全》8，中医中药篇

《痛风大全》9，报告解读篇

参考文献：

《实用痛风病学》

为方便查阅，《痛风大全》完整版发布于**痛风快好 app**、**痛风快好微信小程序（痛风专栏）**



声明：著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业
转载请注明出处。感谢阅读，我是房寻仙。