

低普林飲食

台大醫院營養室

定義

低普林飲食是一種減少普林攝取量，並提供足夠營養素的飲食。

目的

配合藥物降低血液中尿酸的含量，減輕痛風發作時的痛楚症狀。

適用對象

1. 痛風患者。
2. 高尿酸血症者。
3. 尿酸結石患者。

一般飲食原則

- 一、食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「普林」，普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。人體內的尿酸約有 85% 為體內自行合成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林食物之外，必要時應就醫配合藥物治療。
- 二、減少攝取高普林食物，如內臟類、肉汁、高湯、胚芽及乾豆類。
- 三、維持標準體重，體重過重時，應慢慢減重，以免因體組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作，加重痛風症狀。另外，在急性發作期不宜減重。
- 四、蛋白質攝取過量時，普林合成量會增加，因此應避免攝取過量蛋白質，以每日每公斤標準體重 1 公克蛋白質為原則。
- 五、急性發作期時，應盡量選擇低普林食物。
- 六、當患者處於急性發作期而食物慾不振時，可給予高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等，以避免體脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。
- 七、攝取過多脂肪會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，並盡量選擇植物油。
- 八、患者應多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 2,000 毫升以上。
- 九、應避免飲酒，酒精在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄。

食物選擇表

| 食物類別 | (高普林含量) 100~1000 毫克普林氮 /100 公克食物 | (中等普林含量) 9~100 毫克普林氮/100 公 克食物 | (低普林含量) 0~9 毫克普林氮/100 公克 食物 |
|--------|--|---|--|
| 奶類及其製品 | | | 各種乳類及乳製品 |
| 肉、蛋類 | 鵝肉、鷓鴣、豬、牛肝、 豬腦、豬腎、豬、牛心、 豬舌、牛、羊胰臟、豬、 牛肩胛肉、牛腿肉、雞 翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、 雞胗、義大利香腸 | 鴨肉、牛肉、羊肉(大部 份的肉類，除高普林含量 所列之食物) | 雞蛋、鴨蛋、皮蛋。 |
| 魚類及其製品 | 沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖 魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、 鮪魚、飛魚、鯛魚、比目 魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、 鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌 類、海扇貝、魚卵、蟹、 文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、 乾魷魚、花枝、龍蝦、草 蝦、劍蝦、章魚 | 鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、 帝王蟹、海扇、魚、貝殼 類(大部份的魚類，除高 普林含量所列之食物)、 | 鹹鮭魚卵 |
| 五穀根莖類 | | | 糙米、胚牙米、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、甘薯、芋頭、冬 粉、太白粉、樹薯粉、藕 粉。 |
| 豆類及其製品 | 納豆 | 豆腐、大豆、紅豆、味噌、 帶莢毛豆 | |
| 蔬菜類 | 乾香菇 | 蘆筍、乾豆類、扁豆、磨 菇、豌豆、菠菜、白花菜、 花椰菜、金針菇、木耳 | 大部份蔬菜(除中普林含 量所列之食物) |
| 水果類 | | | 各式水果 |
| 油脂類 | | | 各種植物油、動物油、核 果類。 |
| 其他 | 肉汁、濃肉湯(汁)、雞 精、酵母粉。 | 乾昆布、花生、醬油 | 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、白醬汁 |



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)