

食物中所含的「核蛋白質」經消化分解後產生「普林」，普林再經由肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。

限普林飲食小技巧

維持理想體重：體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。(在急性發病期不宜減重。)

避免飲酒：酒精會在體內產生乳酸，會影響尿酸的排泄，要儘量避免飲用，特別是啤酒。

多喝水：每日至少應飲用**2000**毫升以上的水份，幫助尿酸的排泄。避免大量攝取含糖飲料。

控制高油脂類的攝取：高脂飲食抑制尿酸排泄，少攝取豬皮、雞皮等動物皮、避免食用油炸食品。

急性發作期：蛋白質最好完全由蛋類、奶類供給，並且以普林含量低的主食(如米飯或麵條等)或水果類作為熱量來源。當患者處於急性發作期而食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等。

非急性發作期：在不影響正常營養的原則下，適量的控制高蛋白質食物的攝取，並減少高普林食物的攝取頻率：如內臟類、魚肉類、濃肉汁。