



笋、菜花、龙须菜、四季豆、青豆、鲜豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、麦片、青鱼、鲑鱼、龙虾、鸡肉、火腿、羊肉、花生、麦麸面包等。

(4) 含嘌呤很少的食物(每100克含嘌呤<30毫克)。包括:奶类、奶酪、蛋类、水果类、豆浆、糖果、蜂蜜、精制谷类如富强粉、精磨稻米、紫菜头、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、冬瓜、土豆、白薯、西红柿、白菜、南瓜等。

痛风急性发作期可严格采用低嘌呤膳食,只能食用牛奶、鸡蛋、精制面粉及含嘌呤少的蔬菜,多吃水果及大量饮水。禁用上述第一、二、三类食物,任选第四类食物。



慢性期的患者禁用第一类食物,限量选用第二、三类食物,任意选用第四类食物。每日可摄入牛奶1袋(250毫升),鸡蛋1个,瘦肉每日可选用50~100克。

#### 相关链接

##### 痛风患者的其他注意事项

**减肥:**保持正常体重是减少痛风发作的有效方法,但是减肥的速度应以不发生酮症为度,因为酮体会在肾脏与尿酸竞争排出。

**低脂:**清淡的饮食一方面可以减少热量的摄入,有助于减肥;另一方面脂肪会阻碍肾脏排泄尿酸。

**戒烟酒,多饮水:**每天的饮水量应达到2500~3000毫升,通过增加尿量来帮助肾脏排出尿酸,同时减轻尿酸对肾脏的损害。

**绝不暴饮暴食:**一次大量摄入嘌呤通常会导致痛风急性发作。