

我的餐盤 聰明吃・營養跟著來



參考資料：

社團法人中華民國風濕病醫學會-台灣痛風與高尿酸血症2016診治指引

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.05印製 2025.02修訂 HA-3-0022(2)

低普林飲食 (高尿酸血症/痛風飲食)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

低普林飲食 (高尿酸血症/痛風飲食)

飲食原則

1. 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%為體內生成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 高尿酸血症/痛風患者應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
3. 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，每日每公斤體重攝取1公克蛋白質為原則。
4. 黃豆其製品(如:豆腐、豆干、豆漿等)裡的普林種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取：攝取豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。
5. 非急性發作期時仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物，並儘量減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。
6. 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇低普林含量食物，請參考食物選擇表(表一)。
7. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，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。

8. 避免攝取肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，常含有大量溶出的普林)。
9. 應儘量避免飲用酒類及含果糖飲料，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
10. 患者應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用3,000毫升的液體。
11. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。

普林含量食物選擇表

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、鷄肉、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬、牛心、豬舌、牛、羊胰臟、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、鯧魚、鯡魚、鯖魚、竹筍魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯽魚、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)、	鹹鯀魚卵、海參、海蜇皮
五穀根莖類		紅豆	糙米、胚芽米、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、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、味噌、帶簽毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳、紫菜	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