

# 預防痛風發作，請遵守低普林飲食原則

—李世代醫師主答

協助製作 / 衛生署家庭計畫研究所

**Q** 我聽朋友說有痛風的人不能吃「高普林」的食物，請問什麼是「高普林」？

**A** 普林可來自合成、組織分解以及食物中之核蛋白，如內臟、小魚肉、芽胚等。一般建議有痛風的病人使用非藥物的飲食治療方法，即低普林、低蛋白的飲食，可降血中的尿酸量達0.6~1.8mg/dl。嚴格限制不含普林食物，血中尿酸值濃度僅能降低1mg/dl，但若不節制，很快上升1倍以上。

低普林飲食的一般原則：(1)患者應維持標準體重，避免肥胖，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕1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，不宜使用減重飲食計畫。(2)痛風患者自飲食中分解產生尿酸的比率高於正常人，且不易將尿酸排出體外，故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重攝食1公克蛋白質為佳。(3)急性發

病期，應盡量選擇普林含量低的食物（如食物選擇表所列之第一組食物），蛋白質最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。(4)非急性發病期時，仍應禁食表列第三組普林含量高的食物；第二組的食物亦應酌量選擇並盡量減少食用乾豆類；第一組的食物所含的普林較低，平常可多選用。(5)患者如食慾不振，可給予大量的高糖液體（如：蜂蜜、果汁、汽水等），以免患者體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。(6)烹調時用油量要適量，並盡量選用植物油，油炸食品應減少攝食。(7)患者應盡量多喝水，每日至少飲用2000cc以上的水，以幫助尿酸的排泄。(8)盡量避免飲酒，因酒在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並可促使痛風的發作。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適量的飲用，可提高攝水量，加速尿酸的排泄。

附錄 食物選擇表

第一組 (4~25毫克普林/ 100公克)	各種乳類及乳製品。精米、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、冬粉、太白粉、藕粉、樹薯粉。雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血。海參、海蜆皮、山稜白菜、捲心白菜、菠菜、芥蘭菜、高仔菜、筍菜、高麗菜、芹菜、野東紅、花椰菜、韭菜花、韭黃、韭菜、胡蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿藦、蘿蔔、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿藦干、鹽酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒。橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗。各植物油、動物油、瓜子。葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖漿、冬瓜糖、蜂蜜、果凍。
第二組 (25~150毫克普林/ 100公克)	豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、黑豆。雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、豬腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腰、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉。旗魚、黑魷魚、草魚、秋刀魚、鱈魚、烏賊、蝦、螃蟹、魚丸、魚翅、鱈魚皮。青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、龍魚菇、海蔘、海帶、荀干、金針、銀耳、九層塔、蒜。花生、腰果。栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞。
第三組 (150~1,000毫克 普林/100公克)	黃豆、發芽豆類、雞肝、雞湯、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。加納魚、白魷魚、皮刀魚、四破魚、鱈魚、虱目魚、鱸魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、勿仔魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮。豆腐、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。肉汁、牛肉汁、雞骨、酵母粉。