

痛風的預防與飲食

撰文／楊惠玫 國泰綜合醫院營養組營養師

審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組組長

有高尿酸血症或是痛風的朋友，需要均衡攝取各類食物。

於急性發病期，儘量選擇普林含量低的食物，而非急性發病期，儘量少攝取普林含量高的食物及乾豆類食物。但如果食慾不振時，應給予補充高糖分液體，以減少體內脂肪的分解。

重要的是：每餐食物攝取量不宜過多，特別是晚間的應酬，建議您不要喝酒。

從史書的記載來看，早在希臘羅馬時代，痛風即為歐洲人的疑難雜症之一，尤其是追求美食享受的上流社會貴族們，很多人都患有「痛風」。自古以來，許多名人都受到痛風的折磨，因此痛

風也被稱為帝王病，或稱為富貴病。隨著生活水準的提升，現代人的飲食生活較不正常，喜歡食用精製的澱粉、肉類、高脂肪食物、甜食及攝取酒類，而蔬菜類及水果類的攝取量卻相對不足，再加上運動量不夠，容易增加痛風的發作。因此，最好能調節飲食內容，以減少痛風的發作。



痛風患者每餐食物攝取量不宜過多

痛風VS尿酸

痛風的發作，與體內尿酸(Uric Acid)含量過高有很大的關係。尿酸是普林(Purine)的代謝產物，而普林是細胞內核蛋白質的原料，食物中的菇類、蘆筍、動物內臟、胚芽及乾豆類等，普林的含量比較高，相對的也就會產生更多的尿酸。

通常人體每天都會產生約6、7百毫克的尿酸，其中有三分之一來自食物，另外的三分之二來自細胞的新陳代謝；這些尿酸有三分之二經由腎臟排出，是人體排除尿酸最主要的途徑，另外三分之一則由腸內的細菌分解代謝後，透過腸道排除。

在正常情況下，體內的尿酸可以維持平衡；但如果身體代謝發生異常，或是吃進太多普林含量豐富的食物，會製造太多的尿酸。另外，如果腎臟功能失調，不能把多餘的尿酸排出體外，而導致體內的尿酸濃度增加。當100毫升的血液中，男性的尿酸值在8毫克以上、女性的尿酸值在6毫克以上時，就會被認為是高尿酸血症。

一般痛風好發於週邊的部位，像：腳趾、手指等，其中又以腳的大拇趾關節最常發作，其次為腳踝關節、足背、膝關節、手腕、手肘等，甚至在全身各處，包括：耳朵、手肘、皮下、骨頭、軟骨等部位。除此之外，尿酸結晶還可能會沉積在腎臟，引起腎臟病變或尿路結石。

尿酸值與痛風發作

常常有人問：「尿酸值高就一定痛風發作嗎」？這可能會因人而異，有高達30%的痛風患者，他們的尿酸值是在正常的範圍內，相對的，也有些人尿酸值高也不一定會有痛風的發作；但是長期處於尿酸值偏高之下，會使尿酸產生結晶的機會增加，當然就更容易造成痛風。因此，高尿酸的確是罹患痛風的高危險指標。

有些病患的痛風發作是在吃完大餐之後，是因為他們在用餐當中，吃了大量的肉類、油炸的食物、高湯、甜點，而且喝了酒，這樣普林、油脂及熱量的攝取過量，可能會使痛風較容易發作。

黃豆製品能吃嗎？

也有很多人會問到：「尿酸高的人，到底可不可以吃豆腐、豆漿等黃豆製品呢？」依照食物分類原則來看，瘦豬肉、魚肉、黃豆製品均為蛋



水分可幫助尿酸排泄，每日約需2000~3000毫升以上的水分

白質來源，同樣1份的瘦豬肉(食用量為30公克)、魚肉(例如：30公克白鯧魚)及黃豆製品(例如：45公克五香豆干，食用量約是2塊)，普林含量分別為36.75毫克，71.43毫克，30毫克。在營養等量下，黃豆製品並非普林含量最高者，如果每日只吃1份黃豆製品，何嘗不可呢？

當然每個人的體質不一，有些人吃了普林含量較高的食物，就會有痛風症狀發作。因此了解自己的體質，及確認每日可攝取的食物種類的份量，如此便可安心攝食，控制好尿酸值，這樣一來，痛風就比較不容易發作。

痛風患者飲食範例：

個案：陳先生，身高165.5公分，體重69公斤，中度活動量工作者，目前處於急性痛風發病期。

配合痛風飲食原則，建議陳先生的飲食計劃如下：

1. 維持身體質量指數(BMI：體重/身高平方=kg/m²)
在18.5~24之間。

陳先生的身體質量指數(BMI)約25.2，但因處於痛風急性發作期，因此不宜快速減重。待病情穩定後才減重，且以每個月減輕0.5~1公斤體重為宜，並建議每日總熱量攝取約1800大卡。

2. 攝取適量蛋白質。

蛋白質每日攝取量約每公斤體重0.8~1公克，建議宜攝取48~60公克蛋白質為宜。每日可選用1杯低脂(或脫脂)奶類，蛋、豆、魚、肉類食物4份及3~4碗五穀根莖類，以攝取足夠的蛋白質。

飲食計劃與食譜

陳先生的飲食分配量如下表：

食物類別	份數	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
奶類(脫脂或低脂)	1	8	5	12
五穀根莖類	13	26	—	195
蛋、豆、魚、肉類	4	28	20	3
水果類	2	—	—	30
蔬菜類	4	4	—	20
油脂類	6	—	30	—
熱量總計(大卡)	1800	66	55	260
百分比(%)		14.67	27.52	57.81

建議食譜：

餐別	內 容	餐別	內 容
早 餐	脫脂奶粉 15公克 白吐司 3片 荷包蛋 1個 大番茄 50公克 沙拉油 1茶匙	晚 餐	白飯 1碗 糖醋排骨 上排 60公克 紅甜椒 10公克 黃甜椒 10公克 青椒 10公克 沙拉油 1茶匙 冬瓜肉末 冬瓜 50公克 絞肉 20公克 薑 少許 沙拉油 0.5茶匙 炒青菜 絲瓜 100公克 沙拉油 1茶匙 竹筍湯 竹筍 50公克 葡萄 125公克
	白飯 1碗 紅燒烤麩 烤麩 40公克 小黃瓜 20公克 紅蘿蔔 20公克 沙拉油 1茶匙 菠菜肉絲 菠菜 80公克 肉絲 15公克 薑 少許 沙拉油 0.5茶匙 炒青菜 小白菜 100公克 沙拉油 1茶匙 大黃瓜湯 大黃瓜 50公克 紅西瓜 300公克		夜 點

3.選用普林含量較低的食物。

由於處於急性發病期，應儘量選用普林含量低的食物，且其蛋白質的攝取來源，最好由蛋類、奶類或奶製品供應；儘量減少攝食富含普林的動物，如：內臟類，肉汁、肉湯(即：高湯)、雞精，

胚芽，香菇，蘆筍，黃豆，黃豆芽或含酵母類成分之養樂多、健素糖、發酵乳等，需小心謹慎食用。

4.選擇五穀根莖類要注意。

每日可攝食3~4碗的五穀根莖類食物；但紅豆、綠豆、花豆等乾豆類，及普林含量較高的五穀類，宜減少食用。

5.烹調用油要適量。

儘量選用植物油，每日烹調用油建議量：2湯匙。忌食油炸食品，因為脂肪攝取過多會抑制尿酸排泄，並且促使痛風患者的症狀發作。

6.多喝水。

水分可幫助尿酸排泄，每日約需2000~3000毫升以上的水分。

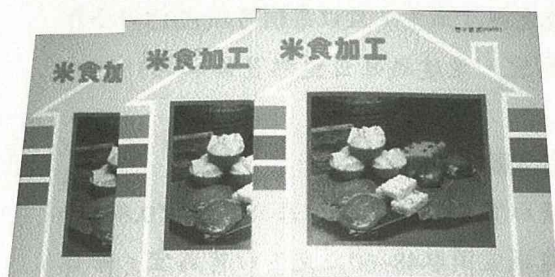
7.減少飲用酒精飲料。

酒精飲料在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，促使痛風症狀發生。

動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.