

## 痛風生活指導及飲食建議

### ● 何謂痛風

體內普林代謝異常導致高尿酸血症，而使尿酸結晶沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

### ● 痛風症狀：

- 無預警突發的急性關節極度疼痛及紅腫。
- 最常發生於足部大拇指，但膝蓋、腳踝、手腕等關節也有可能發生。



### ● 日常生活指導

1. 維持標準的體重：若體重過重應慢慢減重，不宜快速減肥或斷食，易導致痛風發作。減重以每月減輕 1-2 公斤以內為宜。
2. 適量增加身體活動，但應避免過度運動。
3. 水分補充：水分缺乏時易引起痛風發作，每日建議 2000-3000ml 以上。
4. 避免高脂食物：高脂肪食物會抑制尿酸排泄，平日飲食需避免大量食用。
5. 酒精及含果糖飲料會影響尿酸排泄，並加速尿酸的形成，故患者應避免酒精及含果糖飲料，尤其是啤酒，無糖的咖啡及茶則無限制。
6. 規律服用降尿酸藥物。

板橋中興醫院 關心您！

表單編號:EM011-NU  
修訂日期:111.09

食物類別

可吃

低普林含量食物

宜限量

中普林含量食物

盡量少吃

高普林含量食物

食物類別	可吃 低普林含量食物	宜限量 中普林含量食物	盡量少吃 高普林含量食物
奶類及其製品	各種奶類及奶製品	-	-
肉、蛋類	蛋類（雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、 鵪鶉蛋）、豬血	牛肉、羊肉、鴨肉、 雞肉、豬皮、豬肉（瘦）	內臟類（雞肝、豬肝、鴨肝等） 濃肉湯、肉汁、肉醬
海鮮類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、草魚、鯉魚、秋刀魚、 鱈魚	馬加魚、白鯧、鮭魚、虱目 魚、吳郭魚、皮刀、四破魚、 白帶魚、烏魚、鯊魚、 小魚干、沙丁魚、扁魚干、 蛤蜊、干貝、海鰻、牡蠣、 魷仔魚
五穀雜糧類、豆類及其製品	大部份的五穀雜糧類 豆腐、豆漿	豆干、味噌	納豆
蔬菜類	大部分的蔬菜	洋菇、海藻、海帶、筍干	乾香菇、紫菜
其他	各類水果、各類植物油	花生、腰果、杏仁	火鍋高湯、雞精、酵母粉、 健素糖

板橋中興醫院 關心您！

表單編號: BM011-NU  
修訂日期: 111.09