



低普林飲食原則

藉由飲食配合藥物控制來減少血液中尿酸含量，減少痛風發作次數及減輕發作時的痛楚。

適合使用低普林飲食：1) 痛風症；2) 高尿酸血症；3) 尿酸鹽沉積過多引起之泌尿道結石。

一般原則

- 病人在不影響正常營養的攝取原則之下，應盡量減少攝食富含普林的食物。
- 富含普林的食物有：內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。
- 病人應維持標準體重。體重過重時應慢慢減重，以每月一公斤為宜，避免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。急性發病期不宜減重。
- 應避免攝食過量蛋白質，蛋白質攝取量以每公斤體重 1 公克為佳。正確攝取量需經營養師評估。
- 避免飲酒，因其在體內代謝會產生的乳酸堆積會影響尿酸排泄，且會促使症狀發生。
- 避免高油脂、高油炸食物（例如：炸香腸、炸薯條等），因高量油脂會阻礙尿酸排泄，並促使患者症狀發作。
- 病人食慾不振時，可給予大量的高糖液體（如：蜂蜜、果汁、汽水等），以避免病人體內蛋白質加速分解，使尿酸合成增加，及體內脂肪，抑制尿酸排泄。
- 病人應多喝水，每日至少飲用 3000 毫升以上的水份，以幫助尿酸排泄。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適度飲用可提高攝水量，加速尿酸代謝。
- 急性發作時，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、乳品類供應。
- 依營養師指示，選擇適合的低普林食物。

