

2. 患者應維持標準體重，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作，在急性發病期也不宜減重。

3. 急性發病期，應盡量選擇普林含量低的食物(如右表中第一組食物)。蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供給。非急性發病期時，可多選食普林含量低的第一組食物，第二組食物應酌量選擇，並減少食用乾豆類，第三組食物應該避免食用。

4. 高量脂肪會抑制尿酸排泄，故烹調時用油量要適當，亦應忌食油炸食品。儘量多喝水，每日至少飲用 2000 毫升以上以幫助尿酸的排泄。如食欲不振不可禁食，可給予大量的高糖液體(如蜂蜜、果汁或汽水等)，以免患者體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。

5. 酒類應避免飲用，以免影響尿酸的排泄促使症狀發作。可可、咖啡、茶的代謝物不會堆積在組織內可適量的飲用，提高攝水量有助尿酸排泄。



開放時間

週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓
(台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail：health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育中心網站：<https://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>



本資料由
內科部 許秉寧醫師修訂
修訂日期：2021.05

都是尿酸惹的禍 痛風



國立臺灣大學醫學院附設醫院
健康教育中心

Health Resources Center,
National Taiwan University Hospital

痛風

痛風是由於尿酸過高引起，一般是因為尿酸排出不足，而不是尿酸製造過多。痛風臨床病程三階段：無症狀的高尿酸血症，到急性痛風關節炎，到經常發作而變成慢性的痛風關節炎。

無症狀高尿酸血症

通常不需用藥物治療，以飲食控制為主。

急性痛風關節炎

通常是足部或踝部單一關節的劇烈疼痛。飲酒過量、進食過量、缺水、禁食或手術等易引起急性痛風關節炎發作。急性痛風關節炎的治療以非類固醇類抗發炎藥物為主。

慢性痛風關節炎

急性發作愈來愈多且間隔時間愈來愈短，就可能發生慢性的關節變形。此時秋水仙素 (Colchicine) 可預防急性發作產生。也要避免

服用阿斯匹靈、利尿劑、大量飲酒及吃富含普林的食物，如沙丁魚、動物內臟的肝及腎、甜麵包、酪梨等。

痛風患者的低普林飲食

一般原則

1. 因患者產生尿酸的比率高於一般人，也不易將尿酸排出體外，所以必須避免攝取過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重一公克蛋白質為佳。

食物類別	第一組 普林含量 (低) 0-25 毫克 /100 公克	第二組 普林含量 (中等) 25-150 毫克 /100 公克	第三組 普林含量 (高) 150-1000 毫克 /100 公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉類 蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	豬肉、牛肉、羊肉、雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞屯、豬肚、豬心、豬腰、豬腦、豬皮	雞肝、豬肝、牛肝、鴨肝、豬小腸、豬脾、雞腸
魚類及其製品	海參、海哲皮及其製品	旗魚、鯉魚、草魚、黑鯧魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、鯊魚皮、魚翅、紅甘、秋刀魚	虱目魚、白鯧魚、鱸魚、吳郭魚、皮刀魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蚌、干貝、小魚干
豆類及其製品		綠豆、紅豆、花豆、黑豆、豆腐、豆腐干、豆漿、味噌	黃豆、發芽、豆類
五穀根莖類	白米、糙米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、馬鈴薯、甘藷、小米、冬粉、高粱、樹薯粉		
蔬菜類	捲心白菜、空心菜、山東白菜、芥菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、韭菜、雪裏紅、花椰菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、番茄、木耳、榨菜、芫荽、蘿蔔干、蔥、薑、蒜辣椒、菠菜、萵苣菜、豆芽菜、鹽酸菜	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、紅豆、碗豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍乾、金針、銀耳、九層塔、蒜	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
水果類	橘子、柳丁、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、檸檬		
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉