

注意事項

1. 少吃油炸、油煎等高脂肪飲食。（因過多的脂肪會抑制尿酸排泄）
2. 避免酒精飲料。（因酒會影響尿酸之排泄）
3. 控制體重於理想範圍，減重時應緩和，切勿急速減重，以避免組織分解、產生大量「普林」。
4. 平日應多喝水，以幫助尿酸排泄。
5. 如食慾不振時，應以高糖液體如：果汁、蜂蜜、飲料等補充熱量，以避免身體組織快速分解、產生尿酸。



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

低普林 飲食



適用疾病

高尿酸血症、痛風性關節炎、腎臟病、尿酸結石。



高尿酸血症原因與併發症

由於體內尿酸生成過多、或腎臟疾病引起，尿酸排泄受阻，致使過多尿酸堆積在體內，長期的高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石等症狀。

尿酸來源

食物中所含的「核蛋白」分解代謝後產生「普林」，再經由肝臟代謝後會形成「尿酸」，而經由腎臟排出體外；另一方面，「普林」亦可來自身體自行合成或身體組織分解而產生，最終亦代謝成尿酸。

食物選擇

飲食治療原則

1. 急性發病期：應盡量少攝取肉類，可由蛋、奶類來取代及供應「蛋白質」。
2. 非急性發病期內，應避免攝取「高普林」之食物，如下：
 - a. 黃豆、發芽豆類
 - b. 內臟類：如雞、鴨、豬、牛的腸、心、肝等
 - c. 海鮮類：草蝦、干貝、蚌蛤、小管等
 - d. 魚類：應包括在每日肉類攝取量內，魚皮應忌食
 - e. 菜類：豆苗、黃豆芽、蘆筍、香菇
 - f. 濃縮之肉汁、雞精
 - g. 乾豆類：花生、腰果、核桃
 - h. 酵母粉、健素糖等

食物類別	高普林含量 100~1000毫克普林氮/100公克食物	中普林含量 9~100毫克普林氮/100公克食物	低普林含量 0~9毫克普林氮/100公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬、牛心、豬舌、牛、羊胰臟、豬、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉（大部份的肉類，除高普林含量所列之食物）	雞蛋、鴨蛋、皮蛋 
魚類及其製品	沙丁魚、鯉魚、鮭魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類（大部份的魚類，除高普林含量所列之食物）	鹹鮭魚卵 
五穀根莖類			糙米、胚芽米、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、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及其製品	納豆		豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、磨菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部份蔬菜（除中普林含量所列之食物） 
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉		乾昆布、花生、醬油、冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁 