

## 注意事項

1. 少吃油炸、油煎等高脂肪飲食。(因過多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」，引起急性痛風的發生。
4. 平日應多喝水，以幫助尿酸排泄。
5. 避免酗酒、果糖攝取及過度劇烈運動，增加乳酸生成過多，妨礙尿酸排出。



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 營養科 關心您  
2024年3月 二版



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. 若本身無須限制飲水，建議攝取足夠水份幫助尿酸排泄。
  2. **非急性期**：應減少食用高普林食物，如：動物內臟、肉湯、火鍋湯、雞精等。（可參考下圖）  
**急性期**：蛋白質來源以蛋、乳為主。蔬菜以葉菜及瓜果為主。  
全穀雜糧類（如：馬鈴薯、地瓜）及水果皆可選擇。
- \* 近期研究發現，黃豆製品及菇類並不會提高痛風發生風險，所以非急性期時可適量攝取，但急性期時則應避免攝取。若不了解，可諮詢專業人士協助。

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、鯷魚、鮪魚、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 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	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆 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 