低普林飲食

一、適用對象

痛風、高尿酸血症、尿酸結石。

二、可能造成高尿酸血症的原因

攝取富含普林或導致普林合成增加的食物、尿酸的合成增加、腎臟排除尿酸受阻或腸道排除尿酸受阻。

三、採用低普林飲食的原因

由於體內尿酸生成過多，或腎功能減退，尿酸排泄受阻，致使過多尿酸沉積在血液和組織中(以關節為主)而引起痛風、腎及尿路結石等病症，因此病患需採用低普林飲食。

四、飲食注意事項

（一）病患的飲食原則應避免攝食過多的蛋白質（特別是動物內臟)，在均衡的飲食原則下限制每日肉類攝取量在 4 兩以下，其餘蛋白質的來源最

好以蛋類、奶類供給。

（二）魚蝦、海產類食物的攝食量應包含在每日肉類攝取量 4 兩之內，因海產類含普林量較高，故勿經常食用。

（三）攝取過量的脂肪會抑制尿酸的排泄而加速病症的發作，故烹調時用油要適量，禁食動物性油脂，避免食用油炸、油煎等。

（四）平日儘量多喝水，每日至少飲用 2000 西西以上的水，以幫助尿酸排泄，腎功能不佳者，需與醫師討論每日的喝水量。

（五）須絕對禁酒，因為酒會影響尿酸的排泄。

（六）若有食慾不振的現象時，可給予適量的高糖液體如蜂蜜、果汁、汽水等，以防止脂肪加速分解而抑制尿酸排泄。

（七）應保持理想體重，肥胖會增加疾病的痛楚，當體重過重時，應慢慢減重，以每月減輕 1 公斤為宜，請勿減重太快，以免體組織快速分解，

產生大量普林。

（八）食物 100 公克含普林量：

食物分類	第一組 0-25 毫克普林	第二組 25-150 毫克普林	第三組 150-1000 毫克普林
奶類及奶製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞肉、牛肉、羊肉、豬肉、雞心、雞屯、鴨腸、豬肚、豬心、豬腦、豬腰、豬肺、豬皮	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
魚類及魚製品	海蔘、海哲皮	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅甘、秋刀魚、鱔魚、鰻魚、魚丸。烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魩仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小魚、魚皮、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干

食物分類	第一組 0-25 毫克普林	第二組 25-150 毫克普林	第三組 150-1000 毫克普林
五穀根莖類	各類五穀類食物		
蔬菜類	各類蔬菜	清江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔、碗豆	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇類
水果類	各類水果		
豆類及豆製品		豆腐、豆干、豆漿、花豆、味增、花生、綠豆、紅豆、黑豆	黃豆發芽豆類
油脂類	各類食物油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595　　轉分機_____

中興院區 04-22621652　　轉分機_____

生效日期：95/08/16　　修正日期：108/08/08

檢閱日期：112/02/02　　編號：T-Adult-077-1