

喝飲料怎麼也會尿酸高？

淺談果糖與高尿酸血症

撰文◎健康促進組糖尿病個案管理師 周雅雯

有時，來到衛教室的個案，常常會問：「衛教師，我沒有痛風耶！妳說我尿酸高，怎麼可能？」

三十九歲的張先生，糖尿病史五年，口服藥控制，改不掉喝手搖飲料的習慣，導致血糖控制一直很不理想。最近一次糖化血色素還 8.2%（換算血糖值約 186mg/dL），血中三酸甘油酯也是居高不下，三個月前 383mg/dL，這次居然高達 555mg/dL（正常值建議 < 150mg/dL），血中肌肝酸數值 1.5mg/dL（正常值建議 < 1.4mg/dL），這難道都跟喝手搖飲料相關嗎？



痛風成因

高尿酸血症是痛風的主要成因，很多個案來門診的主訴都提到，在手腳關節處出現紅腫發炎的症狀，是因為血中尿酸鈉鹽結晶在關節處堆積導致的不適。體內的嘌呤會在肝臟代謝後形成尿酸，而尿酸是嘌呤（普林）在代謝後的物質，再經尿液或糞便排出體外，但若排泄不良，則會使得尿酸累積在血液中，形成高尿酸血症。

痛風好發於成年男性及停經後的婦女，當尿酸濃度高達到 9.0mg/dL 以上，痛風的盛行率也會增加。近年來，全世界痛風的盛行率上升，臺灣的盛行率估計約為 6.2%。高尿酸血症是痛風最重要的形成因子，血中尿酸濃度愈高，持續時間愈長，痛風發作的機率就愈高。研究指出，急性痛風發作時，其實有三分之一的患者血中尿酸濃度並無偏高，因此醫師也需透過問診及相關生活史來進行診斷。

急性痛風引發關節發炎，即使不治療，也可能自行好轉，而常有個案會自行購買消炎止痛藥來緩解急性疼痛，但沒有針對根本原因進行改善，則可能反覆性發炎。急性疼痛期可以考慮冰敷紅腫處，或使用醫師開立的處方藥物，包括非類固醇消炎止痛藥、秋水仙素或類固醇等。針對降尿酸藥物的使用也應遵照醫囑來服用，常見的藥物有降低尿酸生成的黃嘌呤氧化酶抑制劑、促尿酸排泄藥物及聚乙二醇重組尿酸酶。臨床上，一般建議降尿酸藥物即使無發作也應長期服用，以達到控制血中尿酸濃度的目標。

不論高尿酸血症或痛風，預防不外乎在肥胖者的減重、戒酒、減少動物性肉類及高嘌呤食物攝取量。近年來流行病學更證實，含糖飲料的攝取也與高尿酸血症大有關聯。飲食西化及街頭林立的飲料店，造就了果糖大量出現在平日飲食中，一杯 700C.C. 的手搖茶飲可能隱藏了 30 ~ 35 公克的果糖，時下年輕人愛喝茶飲，所喝入身體的糖量比吃原形水果會付出更大代價；研究分析，證實含果糖的飲料與果汁才與痛風相關。果糖有三分之二的代謝會在肝臟進行，而相較葡萄糖，果糖在代謝過程中會產生更多的嘌呤（普林），加重血中的尿酸濃度，更是不能輕忽。

而果糖的影響不單單只在高尿酸血症或痛風，因為主要在肝臟代謝，多餘的果糖也會增加肝臟內脂肪合成，而會造成三酸甘油脂濃度上升，加重脂肪肝的程度。另外研究顯示出，果糖攝取會影響瘦體素（leptin）、胰島素（insulin）、飢餓素（ghrelin）等荷爾蒙代謝異常，引發食欲大增，長期下來導致肥胖、糖尿病、高血脂、心血管疾病等慢性病。

預防及保養


如何預防高尿酸血症及痛風發生，除了定期回診追蹤，規則用藥，平時日常保養也要注意以下幾點：

- 一、多喝水：每天喝 2000 C.C. 以上的水分，能幫助尿酸的排泄。
- 二、避免攝取高普林食物：例如肉類、海鮮、

內臟、火鍋高湯和酒類等，嗜吃甜品的高風險族群，果糖調製的手搖飲還是避免為宜，痛風飲食應諮詢專業營養師，避免自行服用偏方。

- 三、避免喝酒：酒在體內代謝後會影響尿酸的排泄，引起痛風，故應盡量避免喝酒（尤其啤酒）。
- 四、應維持理想體重，減少高熱量食物攝取，肥胖者建議減重。
- 五、慢性尿酸代謝異常者，恐影響腎功能，應定期就診檢驗相關數值。

多年前一支耳熟能詳的廣告詞需要調整了：果糖真的不是好糖。而且戒糖真的要從小開始。

後來，張先生遵循營養師的飲食建議，三個月後的血糖、肌酐酸及尿酸值都明顯改善。美食往往為生活上帶來小確幸，但淺嘗即可，慢性病患者仍應注重均衡飲食，增加膳食纖維攝取，並且以規律運動排除多餘的脂肪及熱量。常常要提醒來衛教室的個案：拒絕含糖飲，尿酸不堆積，身體更健康。 



作者介紹

周雅雯 健康促進組
糖尿病個案管理師

畢業於輔仁大學護理系，從事護理臨床工作十年有餘，專長內外科照護，目前擔任糖尿病個案管理師一職，協助糖友穩定控糖，迎向健康人生。