

# 低普林飲食原則 (高尿酸血症/痛風飲食)

## 一、維持理想體重及腰圍：

1. 體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤以內為宜，避免因細胞快速分解而產生大量普林而致痛風發作。
2. 應定期檢測腰圍，將腰圍維持在標準範圍內。  
(男性≤90 公分，女性≤80 公分)

## 二、適量增加身體活動。

## 三、維持適當水分補充，以幫助尿酸的排泄。

## 四、飲食注意事項：

1. 蔬菜類：除乾香菇和紫菜不宜大量食用外，豆芽菜、豆苗皆可食用。
2. 豆魚蛋肉類：減少含高普林的食物如內臟類、肉汁、高湯。
3. 油脂與堅果種子類：避免高油脂食物攝取，高量的油脂會抑制尿酸的排泄，在急性痛風發作期須避免大量食用。
4. 酒精與含果糖飲料：因其在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並促使尿酸形成而增加痛風症狀的發生，尤其啤酒最容易導致痛風發作。

普林含量食物選擇表

食物類別	第一組 (高普林含量) 100~1000 毫克普林氮 /100 公克食物	第二組 (中普林含量) 9~100 毫克普林氮 /100 公克食物	第三組 (低普林含量) 0~9 毫克普林氮/100 公 克食物
全穀 雜糧類		紅豆	皆可食用
豆魚蛋肉 類	豆：納豆 魚：沙丁魚、香魚、柳葉魚、 秋刀魚、小魚乾、蚌類、海 扇貝、文蛤、蛤蠣、牡蠣、 花枝、乾魷魚、魚卵、蟹黃 /膏 肉：肝腸、內臟類	豆：豆腐、大豆、毛豆 魚：旗魚、草魚、鰻魚、 螃蟹 肉：雞肉、豬肉、牛肉、 羊肉	蛋：雞蛋、鴨蛋、皮蛋
蔬菜類	乾香菇、紫菜	蘆筍、四季豆、碗豆、扁 豆、蘑菇、菠菜、白花菜、 花椰菜、金針菇、木耳、 乾昆布	大部分蔬菜
水果類			皆可食用
乳品類			皆可食用
油脂與堅 果種子類		花生	各類植物油、動物油 核果類
其他	雞湯塊、清湯、肉汁、濃肉 湯(汁)、雞精、酵母粉	味噌	

資料來源：臨床營養工作手冊