

痛風飲食

何謂痛風

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

痛風的臨床徵狀分為四個階段

- 一 無症狀的高尿酸血症
- 二 急性痛風
- 三 不發作期
- 四 慢性痛風性關節炎

誘發急性痛風的因素

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 ml 血液中的尿酸值在 7mg 以上，女生在 6mg 以上時，便稱為高尿酸血症。據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

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。
- 腸道排除尿酸受阻。

長期高尿酸血症可能引起

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

痛風患者的飲食原則

- 維持理想體重
理想體重(公斤) = $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$
- 若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減輕，每月以減重 1~2 公斤為宜，但不宜於急性發病期減輕體重。
- 不過量攝取蛋白質。
在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。

- 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等
- 非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物(請參考附表：普林含量高的食物)。
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品(如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等)，雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
- 避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林)。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 3000 毫升的液體。
- 避免喝酒(空腹飲酒易引起急性發作)。
- 避免暴飲暴食。

普林含量高的食物

(每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林，應儘量避免食用)

- 發芽豆類、黃豆。
- 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- 白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
- 小魚干、扁魚干。
- 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- 紫菜、香菇。
- 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。
- 酵母粉。

資料來源：行政院衛生署