

那些是高普林的食物?

(100公克食物含100~1000毫克普林氫)

- 納豆、乾香菇、酵母粉
- 鵝肉、牛肝、豬腦、豬腎、
- 牛心、豬舌、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞肝、雞胗
- 沙丁魚、鯷魚、鯡魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、蟹、牡蠣、蛤蜊、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、章魚
- 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等



那些是中普林的食物?

(100公克食物含9~100毫克普林氫)

- 鴨肉、牛肉、羊肉(大部分肉類，除高普林含量所列之食物)
 - 豆腐、味噌、大豆、紅豆、毛豆
 - 鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、貝殼類
- (大部分魚類、除高普林所列之食物)



那些是中普林的食物?

- 乾昆布、醬油、花生
- 蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳



那些是低普林的食物?

(100公克食物含0~9毫克普林氫)

- 各種乳類及乳製品
- 糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
- 雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹鮭魚卵
- 大部分蔬菜(除中普林含量所列之食物)
- 各式水果
- 各種植物油、動物油、核果類
- 冰淇淋、蛋糕、餅乾、巧克力、碳酸飲料、布丁、茶、咖啡



低普林飲食

(高尿酸血症/痛風飲食)

營養關懷系列



- 急性發病期間，應選擇食用低普林含量的食物。
- 非急性發病期應避免食用普林含量過高的食物。



亞東紀念醫院營養科 編製

何謂高尿酸血症?

當血液中尿酸值異常時，即為高尿酸血症。

何謂痛風?

因為體內的普林代謝異常(生成過多或無法排泄)，導致高尿酸血症，而使尿酸沉積在關節內，造成關節腫脹和變形。

痛風的臨床病症

- ◎無症狀的高尿酸血症
- ◎急性痛風關節炎
- ◎經常發作而變成慢性的痛風關節炎

尿酸如何排除?

人體內的尿酸約有85%為體內生成。正常人每天約產生750毫克尿酸，其中約500毫克由腎臟排出，其餘經膽汁由大腸排出體外。

誘發高尿酸血症可能原因

- ◎ 外傷
- ◎ 失血
- ◎ 飲酒
- ◎ 節食饑餓
- ◎ 暴飲暴食
- ◎ 手術
- ◎ 感染
- ◎ 藥物
- ◎ 放射線治療

痛風治療方法



- ◆ 藥物
- ◆ 飲食



亞東紀念醫院 營養諮詢門診(G225診)時間表

星期	一	二	三	四	五	六
上午 8點30 ~12點	●	●	●	●	●	
下午 2點~5點			●			

電話：(02) 8966-7000 轉 1306 或 4225

信箱：diet@mail.femh.org.tw

網址：<http://depart.femh.org.tw/dietary/>

編印單位：營養科
編印日期：2022年3月1日 第三版
全院編碼：亞東醫院 出版品SH809
材物編碼：4f033
宗旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景：成為民眾首選的醫學中心

低普林飲食原則



- 維持理想體重。
- 若需減重應慢慢減輕，以免組織快速分解而產生大量尿酸，加重痛風症狀。
- 適量攝取蛋白質。每人每天每公斤體重以攝取1公克蛋白質為宜。
- 急性發病期間，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應，且儘量選擇低普林食物。
- 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。
- 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調時用油要適量，少吃油炸、油煎食物。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免體組織快速分解，誘發痛風。
- 多喝水以助尿酸排出，建議每日飲用3000毫升液體。
- 適度飲用可可、咖啡、茶可提高水分攝取，加速尿酸的排泄。
- 攝食豆腐可改變血漿中蛋白質的濃度，及增加尿酸的清除率。
- 避免喝酒。

