



財團法人

佛教慈濟綜合醫院臺北分院

BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL, TAIPEI BRANCH

## 低普林飲食（痛風飲食）

### 目的

配合藥物降低血液中尿酸的含量，控制高尿酸血症或減輕痛風發作痛苦。

### 適用症狀

痛風症、高尿酸血症、或尿酸鹽沉積過多所引起之泌尿道結石。

### 飲食原則

1. 高普林的食品有：**部分魚類及海鮮類、內臟類、肉汁、濃肉湯、酵母等。**
2. 均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
3. 痛風發作時，忌食高普林含量食物，少吃中普林含量食物，盡量選擇低普林含量食物。
4. 平日飲食注意忌食**高普林含量食物**，可適量吃**中普林食物**，也可吃**低普林食物**，勿大魚大肉或暴食。
5. 多喝水，每日**2000~3000毫升**的水分（包括茶、咖啡、可可等），可以幫助尿酸排泄。
6. 適量的黃豆製品，不會促使痛風發作，請安心食用。
7. 避免油炸、煎的食物，減少烹調用油量。
8. 避免飲酒，因為會促使痛風發作。



~如有疑問可掛營養諮詢門診(270診)，由專業營養師為您解答~

## 普林含量食物選擇表

食物類別	高普林含量	中等普林含量	低普林含量
	100~1000毫克普林氮/ 100公克食物	9~100毫克普林氮/ 100公克食物	0~9毫克普林氮/ 100公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬(牛)肝、豬腦、豬腎、豬(牛)心、豬舌、牛(羊)胰臟、豬(牛)肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉(大部份的肉類，所列之食物)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚、鯷魚、鮭魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部份的魚類，除高普林含量所列之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉。小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶筴毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、磨菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部份蔬菜(除中普林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁

資料來源：民95行政院衛生署-臨床營養工作手冊

祝您早日康復

營養師：

財團法人佛教慈濟醫院台北分院 營養組 關心您

電話：02-66289779 轉5605 傳真：02-66283328