

高尿酸血症飲食



行政院衛生署基隆醫院

營養室 關心您!!

(一) 何謂高尿酸血症?

所謂的「高尿酸血症」，指的是血中尿酸濃度過高。

每 100 毫升血液中，尿酸值	
男性	7 毫克以上
女性	6 毫克以上

長期高尿酸血症可能引起

- ◎痛風性關節炎。
- ◎腎臟病、尿路結石。
- ◎合併發生高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

(二) 可能造成高尿酸血症原因?

尿酸合成增加

(1)攝取富含普林的食物或導致尿酸合成增加的食物。

(2)尿酸的合成增加。

體內尿酸排泄受阻

(1)腸道排除尿酸受阻。

(2)腎臟排除尿酸受阻。

(三)何謂痛風?

◎痛風是指一種極度疼痛的關節炎當體內普林代謝異常→高尿酸血症，時造成關節紅、腫、熱、痛，甚至變形，這種情況稱為痛風。

※據調查報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸升高而顯著增加。

(四)痛風臨床徵狀分為四個階段：

(1)、無症狀的高尿酸血症

(2)、急性痛風：典型的急性發作多在半夜。

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、藥物或飢餓等。

(3)、不發作期：完全消退後，僅有 7% 患者不再發作，而絕大多數患者在一年內復發。

(4)、慢性痛風性關節炎：超過 20 年病史，70%病患身上出現痛風石。

高尿酸血症飲食原則

飲食原則

1.維持理想體重：

$$\text{理想體重(公斤)} = 22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \pm 10\%$$

※若體重超過理想體重 10%時，應慢慢減重，每月以減重 1~2 公斤為宜，但急性發病期不宜減重。

成人的體重分級與標準	
分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

公式 BMI = 體重(公斤)/身高²(公尺²)

2.適量攝取蛋白質

3.烹調時少用油，少吃脂肪含量高食物。
例如：油炸、油煎的食物要盡量少吃。
(燒餅油條、炸雞、酥蔥油餅)

4.多喝水可以促進尿酸排泄，每日建議 3000cc 以上。
5.避免飲酒，可避免引起急性痛風發作。
酒精代謝產生乳酸，會影響尿酸排泄。

6.避免吃普林含量高的食物

食物類別	普林含量高食物
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬(肝、腦、腎、心、舌、肩胛肉)、牛(肝、心、胰臟、肩胛肉、腿肉)、雞(翅、腿、胸肉、肝、胗)、羊胰臟、義大利香腸。
豆類及其製品	納豆。
食物類別	普林含量高食物
魚類及其製品	沙丁魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹(黃)、文蛤、牡蠣、蛤蠣、乾魷魚、花枝、龍蝦、草(劍)蝦、章魚。
蔬菜類	乾香菇。 🍄
其他	肉汁、濃肉湯汁、雞精、酵母粉。

平日飲食建議

※保持標準體重。

※飲食均衡，定時定量。

※多喝水〈3000cc 以上〉。

※少喝酒。

※少吃普林含量高食物。

