

## ※痛風飲食

### 飲食原則——

#### 一、維持理想體重

理想體重可以下列公式計算：

理想體重(公斤) = 22 × 平方公分(身高)(平方公尺)

#### 二、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。

#### 三、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。

#### 四、急性發病期間

應儘量選擇普林含量低的食物如：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。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。

#### 五、烹調時用油要適量

少吃油炸食物，避免經常外食。

#### 六、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。

#### 七、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。

#### 八、食慾不佳

須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。

#### 九、多喝水避免喝酒

空腹飲酒易引起急性發作。

#### 十、免暴飲暴食

普林含量高的食物，應儘量避免食用(下列食物每 100 公克含 150 - 1000 毫克普林)：

1. 發芽豆類、黃豆。
2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
3. 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魚勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
4. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
5. 小魚干、扁魚干。
6. 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
7. 紫菜、香菇。
8. 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。
9. 酵母粉。