

痛風患者飲食需知



時間：96年03月06日

主講者：盧冠琪營養師



見風就痛~痛風

● 什麼是痛風？

體組織分解 自行合成 食物中

普林

尿酸高

受阻 → 腎臟排出



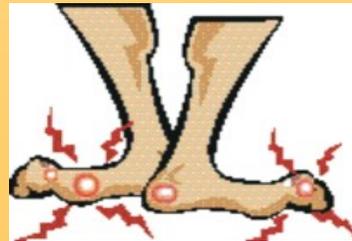
長期高尿酸血症可能引起

- 尿酸結晶沈積於腎臟間質中，而併發蛋白尿、高血壓、腎功能不全
- 痛風性關節炎、尿道結石

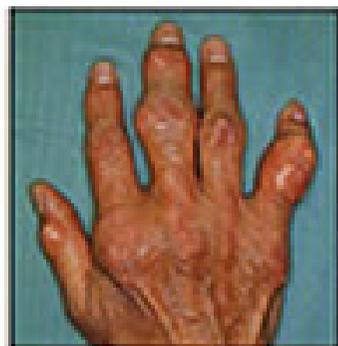


會有什麼症狀？

- 劇烈疼痛、紅、腫、熱、痛
- 初次腳拇趾關節或第一蹠趾關節
- 其次則為足弓、腳踝、足後根、膝關節、腕關節、指關節以及肘關節
- 多發性關節炎



通風結節・発作



手の指

○ 手指の関節の痛風結節



耳介

○ 耳の痛風結節



○ 膝の痛風結節

母趾

○ 痛風結節



母趾

○ 痛風発作

要如何診斷？

- 男生：
血液中尿酸值 $> 7\text{mg/dl}$
- 女生：
血液中尿酸值 $> 6\text{mg/dl}$



常發生在什麼人身上？

- 飲酒
- 肥胖者肉食主義者
- 男性
- 水份攝取不足
- 高脂飲食者



愛注意啥咪！

- 保持理想體重

理想體重（公斤） = $22 * \text{身高m}^2$ （公尺）

- 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$

- 避免一下減重太多

- 肥胖者應減重，每月以減少1~2公斤為宜



愛注意啥咪！

- 急性發病時期：
 - 米、麵、甘薯、葉菜類、瓜類、蔬菜及各式水果
 - 蛋白質最好來源蛋類、奶類



愛注意啥咪！

- 食慾不佳時，補充含糖液體 蜂蜜、果糖、冬瓜茶
- 果汁
- 麵茶，芝麻糊



奶類



水果類



蔬菜類



五穀根莖類



蛋豆魚肉類



油脂類

愛注意啥咪！~主食類

- 米、麵
- 山藥、南瓜、馬鈴薯、甘薯
- 冬粉、薏仁
- 玉米、小米、麥片
- 餅乾、吐司



愛注意啥咪！~肉類

- ✗適量：一天肉類3~4兩
- ✗避免應酬赴宴，暴飲暴食
- ✗內臟含普林較多
- ✗肉湯或肉汁普林較多



愛注意啥咪！~豆類

✗黃豆

✗發芽豆類

△素食者~大豆蛋白製品

△蛋奶素者~大豆蛋白製品+蛋
+奶製品



愛注意啥咪！~魚類

✗小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤

✗小魚干、扁魚干

✗白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭

魚、四破魚、白帶魚、魚勿仔魚



愛注意啥咪！～油脂類

烹調時用油要適量。
少吃油炸食物，避免
經常外食

盡量用植物油



愛注意啥咪！~蔬菜類

✘豆苗

✘黃豆芽

✘紫菜

✘香菇

✘蘆筍



愛注意啥咪！~水果類

都可以!!



吃火鍋要注意：

▶ 內臟、蛤蜊、干貝



▶ 雞湯或肉湯所含的普林量高

蔬菜湯

▶ 但不可用香菇、蘆筍、黃豆芽、紫菜、海帶

▶ 加工製品：魚餃，貢丸



愛注意啥咪！

 避免飲酒

酒在體內代謝產生「乳酸」，
會影響尿酸排洩，間接促使痛
風發作



愛注意啥咪！

- 多喝水
- 2000cc/天
- 果汁(除蘆筍汁)、茶、咖啡、可可



有

獎

問

答!!



慈濟大學醫院過敏風濕免疫中心

- 尿酸代謝異常是什麼樣的人群較多？

(1) 肥胖

(2) 體重標準

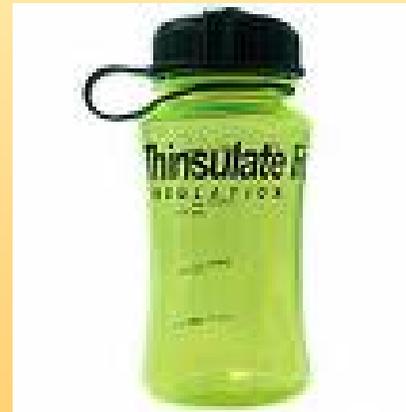
(3) 瘦

答：(1) 肥胖



- 平時一天水分要喝多少才夠？

答：2000cc



• 水果類的食物中哪一種
不能吃?

(1) 蕃茄

(2) 葡萄

(3) 都可以吃

答：(3) 都可以吃



• 痛風的人要避免下列哪
一種飲料？

(1) 酒

(2) 烏龍茶

(3) 白開水

答：(1) 酒



• 痛風患者需限制什麼食物？

(1) 內臟及海鮮

(2) 高麗菜

(3) 牛奶

答：(1) 內臟及海鮮





謝謝聆聽!!

