

# 低普林飲食

## 一、定義：

低普林飲食是一種減少攝取富含普林的食物，並能提供足夠營養素的飲食。

## 二、普林的來源：

普林的生成主要分為外源性及內生性兩種，外源性是指飲食中攝入含有高普林的食物；內生性主要是身體自行合成的和體組織分解代謝生成的，尿酸則是普林的代謝產物。

## 三、為什麼高普林會導致痛風？

當體內的普林代謝異常或是腎臟排除尿酸的功能受阻，導致血液中尿酸過高，而尿酸鹽結晶沉積在關節處，造成關節的腫脹、疼痛及變形稱之『痛風』，俗稱『帝王病』。

## 四、低普林飲食原則：

- (1) 維持理想體重，肥胖減重須漸進式，勿超之過急。
- (2) 足夠的水分攝取，增加尿酸的排出(3000c. c./天)。
- (3) 避免高普林食物的選擇。
- (4) 高油飲食會阻礙尿酸排出，應避免油煎油炸食物攝取
- (5) 烹調用油以植物油為主。
- (6) 烹調方式採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式減少油脂攝取。
- (7) 避免滷肉汁、高湯、濃湯、煲湯攝取。
- (8) 戒酒，酒精會影響尿酸排出
- (9) 規律運動，避免突然過度激烈的運動
- (10) 避免暴飲暴食
- (11) 攝食『豆腐』可以增加尿酸的清除率及排謝
- (12) 其他影響因子：遺傳體質、藥物、外傷、手術、放射線治療
- (13) 果糖攝取過多不利於尿酸排出。

#### 四、普林含量食物選擇表：

	每天攝取	適量攝取	急性期避免攝取
食物類別	第一組 0-25 毫克 (普林/100 公克)	第二組 25-150 毫克 (普林/100 公克)	第三組 150-1000 毫克 (普林/100 公克)
乳類	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、雞腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、豬肉(瘦)、牛肉、羊肉、兔肉。	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
魚類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅繪、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮
五穀根莖類	除第二、三類組以外之各種五穀根莖類	紅豆、綠豆、花豆、栗子、蓮子、小麥、燕麥、麥片	胚芽
豆類		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類
蔬菜類	除第二、三類組以外各種青菜	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
水果類	各類水果(2-3 份/天)		
油脂類	各種植物油、動物油(少用)、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	滷肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 衛生福利部中央健保署

護理人員告訴我有關於『低普林飲食』的資訊，我已了解。

病患(家屬)簽名：

護理人員：

## 隨堂測驗

1. ( ) 高油飲食會阻礙尿酸排出，應避免油煎油炸食物攝取
2. ( ) 避免滷肉汁、高湯、濃湯、煲湯攝取
3. ( ) 攝食『豆腐』可以增加尿酸的清除率及排謝
4. ( ) 果糖攝取過多不利於尿酸排出
5. ( ) 酒精會影響尿酸排出

護理人員告訴我有關於『低普林飲食』的資訊，我已了解。

日期：

分數：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂