

痛風飲食指導



一、何謂痛風

是因體內普林代謝異常，導致高尿酸血症，致使尿酸鈉鹽積在關節腔內，造成關節腫脹變形，痛時來去如風，故名痛風性關節炎。

二、血尿酸濃度的正常值：

不分男女之成年人空腹血尿酸值 >7.0 mg/dL，為高尿酸血症。

三、造成高尿酸血症的原因

1. 攝取富含普林或致普林合成增加的食物。
2. 尿酸的合成增加。
3. 腎臟或腸道排除尿酸障礙。

四、長期高尿酸血症可能引起

1. 痛風性關節炎
2. 腎臟病
3. 尿路結石
4. 關節變型

五、徵狀

1. 關節疼痛、腫脹、發炎變形。
2. 關節上的皮膚：濕熱、緊繃、呈暗紅或紫色，腫脹消退後有發癢、脫屑。
3. 有時頭痛、心悸、發燒、全身不適。
4. 皮下有痛風石的沈澱。

六、誘發因素

外傷、飲酒、暴飲暴食、饑餓、壓力、感染、出血、藥物、開刀等。

七、痛風日常生活指導與飲食建議為

1. 維持標準的體重及腰圍

若體重過重應慢慢減重，不宜快速減肥或斷食，以免痛風發作，減重以每月減輕一公斤以內為宜。此外應定期檢測腰圍：男性 ≤ 90 cm，女性 ≤ 80 cm)。

2. 適量增加身體活動

3. 維持適當水分補充

4. 避免飲用酒精及果糖飲料，以及及高嘌呤的食物如內臟，紅肉，魚類及海鮮類

八、各類食物各類食物對於痛風及無症狀高尿酸血症病人之影響

增加風險	降低風險或不影響風險
肉類	維生素C、一般水果
海鮮	咖啡、牛奶、優格、低脂奶製品、脫脂奶粉、
啤酒及烈酒	胡蘿蔔、蘑菇、豌豆、豆類、扁豆、菠菜、花

含果糖之食物及飲料	椰菜 燕麥片 素肉、豆製品 茶、無糖汽水—無風險 紅酒
-----------	---


結論：

建議痛風病人應維持標準的體重且維持每日適當水分的補充，多食用蔬果類、豆製品及乳製品。應避免飲用酒精及含果糖飲料，以及大量的高嘌呤的食物如內臟，紅肉，魚類及海鮮類。

參考資料

社團法人中華民國風濕病醫學會台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引
 章樂綺總校訂(2011) · 實用膳食療養學 (三版) · 台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
 2020年7月修訂