

# 痛風飲食

## 何謂痛風：

因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹變形。

## 痛風和高尿酸血症的關係：

罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸的濃度升高而顯著增加。

## 痛風臨床四階段徵狀：

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風期
3. 不發作期
4. 慢性痛風性關節炎



## 日常飲食調養原則：

1. 維持理想體重。若須減重應以每月減重 1 - 2 公斤為宜，不宜於在急性發病期減重。
2. 儘量減少攝取富含普林的食品：
  - \* 發芽豆類、黃豆、蘆筍、紫菜、香菇。
  - \* 動物內臟。
  - \* 魚皮發亮的魚類如：白鯧、虱目魚、白帶魚、吳郭魚等。
  - \* 小魚干、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、干貝等。
  - \* 牛肉湯、濃湯類、雞精。
  - \* 酵母粉。

3. 少攝取油脂含量高的食物。
4. 多喝水，每日 2000ml 以上的水份。
5. 酒類儘量避免飲用。
6. 急性發病期應選擇普林含量低之食物如：蛋類、奶類、米、葉菜類、瓜類及各式水果。