



透析病人痛風飲食指導

一、定義

所謂痛風，是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻導致過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中(以**關節處**為主)而引起**腫痛**的病症。尿酸是普林(Purine)等遺傳物質(如 DNA 等)中的一種含氮物質。普林的來源又可分為兩部份，一是來自食物(富含核蛋白質的食物有:內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類)，一是來自體內的自行合成(蛋白質攝取過量過多時，則合成增加)。食物中所含的「核蛋白質」經消化分解後產生「普林」，普林再經由肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。

二、可能造成高尿酸血症的原因

攝取富含普林或導致普林合成增加的食物、尿酸的合成增加、腎臟排除尿酸受阻、腸道排除尿酸受阻。

三、尿酸飆到多高會引起痛風？

正常人每天約產生 750 毫克尿酸，其中約 500 毫克由腎臟排泄，其餘經膽汁由大腸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

四、痛風病人的飲食原則

(一)、維持理想體重：體重過重的人尿酸容易高，減肥減的太快，會導致

三軍總醫院 祝您健康快樂



人體組織及脂肪的快速分解，使尿酸大幅增加，並抑制尿酸的排出，反而容易引發痛風的發作。

(二)、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攝取 1 公克蛋白質為宜。

(三)、急性發病期間，應盡量選擇**低普林**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，並避免食用普林量過高的食物。

(四)、烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食；避免暴飲暴食。

(五)、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。

(六)、避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常會溶出大量普林)。

(七)、食慾不佳時，需注意補充含糖液體，避免身體組織快速分解，誘發痛風。

(八)、避免喝酒(因其在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並促使痛風症的發作)。

(九)、普林含量高的食物(每 100 公克下列食物含 150-1,000 毫克普林，應

儘量避免食用：三軍總醫院 祝您健康快樂





- 1、豆類及其製品：黃豆
- 2、肉類：雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝
- 3、海產類：白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、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、干貝、扁
魚干
- 4、蔬菜類：豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇

參考文獻：

陳峙仰(2016)·不再痛風的生活·文經社。

蔡嘉哲、余光輝、林孝義、梁統華、陳峙仰、陳俊宏等(2013)·與高尿酸

血症 2013 診治指引·中華民國風濕病雜誌,27(2),2-26。

[https://doi.org/10.6313/FJR.2013.27\(02\).01](https://doi.org/10.6313/FJR.2013.27(02).01)

護理指導評值

是非題

1. ()所謂痛風，是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻導致過多的尿酸
鹽沉積於血液和組織中(以關節處為主)而引起腫痛的病症。
2. ()當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，
便稱為高尿酸血症。
3. ()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攝取 1 公
克蛋白質為宜，是痛風病人的飲食原則。

選擇題

三軍總醫院 祝您健康快樂





- 4.()下列何者為普林含量高的食物 (1)豆類及其製品：黃豆 (2)海產類：白鯧魚、鱸魚、虱目魚 (3)肉類：雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝 (4)以上皆是。
- 5.()男性每 100 毫升血液中的尿酸值在多少以上會引起痛風 (1)4 毫克 (2)5 毫克 (3)6 毫克 (4)7 毫克。
- 6.()痛風病人的飲食原則下列何者正確 (1)維持理想體重 (2)不過量攝取蛋白質 (3)避免攝食肉湯或肉汁 (4)以上皆是。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1. (○) 2. (○) 3. (○) 4. (4) 5. (4) 6. (4)

三軍總醫院 祝您健康快樂





三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

三軍總醫院 祝您健康快樂



46-CAPD-112 (2011.03 醫療紀錄管理審議會審核通過、2018.04 修、2020.09 修)