

低普林飲食原則

一、適用對象

痛風、高尿酸血症、尿酸結石

二、說明

人體內的尿酸約有七成為體內合成，其餘三成由飲食攝取而得，患者除了靠藥物來幫助尿酸的排泄外，亦需配合低普林飲食，以降低血液中尿酸的含量。

三、飲食原則

1. 維持理想體重：若體重過重應慢慢減重，以免組織快速分解而產生大量普林。

2. 避免攝食過多的蛋白質：在均衡飲食原則下依據營養師建議份量攝取，蛋白質的來源最好以蛋類、奶類供給。
3. 避免攝取過量的脂肪：高脂肪食物會阻礙尿酸的排泄而加速痛風發作，故烹調用油要適量，避免油煎油炸等。
4. 多喝水：每日至少飲用 2000cc 以上的水，可預防尿路結石發生。
5. 絕對禁酒：因為酒精會影響尿酸排泄。

食物類別	低普林(可吃) 0-25mg 普林/100 公克	中普林(宜限量) 25-150mg 普林/100 公	高普林(不可吃) 150-1000mg 普林/100 公克
奶類	各種乳類及乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、玉米、芋薺、通心粉、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、樹薯粉、豆薯		
豆類及其製品		豆干、豆腐、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腎、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸、豬肝、鴨肝、牛肝、鵝、牛舌
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蚬仔、魚丸、鮑魚、紅魷、鯊魚皮、蝦	加臘魚、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、沙魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、烏魚皮、白帶魚皮、吻仔魚
蔬菜類	大部分蔬菜(除中、高普林所列之食物)	青江菜、茼蒿、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔、荷蘭豆、蘆筍	曬乾香菇、紫菜
水果類	各式水果		
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋	酵母粉

參考資料：

1. 「台灣常用食物的嘌呤和嘧啶含量之分析」，何威德 1986。日本數據資料為：大豆含量 76-100，紫菜、海帶、海菜 0-25，蘆筍、香菇 51-75mg/100g。(2010.01 余光輝醫師修訂)
2. 行政院衛生署(2006)。臨床工作手冊。低普林飲食原則。
3. Prof. R. Grahame, Dr. A. Simomonds and Dr. E. Carrey。Gout。Various food types and their purine content.數據資料為：鵝 165mg/100g、牛舌 160mg/100g、
4. Mahan L.K. & Escott-Stump,S.(2000). Krause's : Food, Nutrition and Diet Therapy(12th ed.) U.S.A : W.B. Saunders Company Publishers.
5. 周政輝、柯易昌(2004)。「黃豆蛋白質中嘌呤去除方法之探討—化學處理法」