

痛風飲食指導

一、目的：

本飲食是減少攝取富含普林之食物，且能夠提供足夠之營養素的一種飲食。

二、適用對象：痛風、高尿酸血症、尿酸沉積而造成之結石。

三、飲食原則：

- 1、維持理想體重，若體重超過標準體重應慢慢減輕，每月以減輕1~2公斤為目標，因身體組織快速分解時會產生大量的普林引起急性發作。
- 2、蛋白質攝取不可過量，正常情況為每日每公斤理想體重1公克的蛋白質為佳。
- 3、急性發病期：
 - (1)應選擇普林含量低的食物，如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質盡量從牛奶、乳製品、蛋類為佳。
 - (2)食慾不佳時，可給予大量的高糖液體，如：蜂蜜、汽水、果汁，以避免身體組織的快速分解造誘發痛風。
- 4、非急性發作期：

仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物，並盡量減少食用乾豆類，多選擇低普林含量食物。
- 5、高油脂飲食會阻礙尿酸的排泄，故烹調用油要適量，避免油炸、油煎之過多的油脂，油脂攝取應少於熱量的30%。
- 6、應盡量避免飲用酒類，會影響體內尿酸代謝。
- 7、多喝水可以幫助尿酸的排除，每天至少飲用3000C.C.以上的水份。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____