

遠離痛風的教戰守則

文/何佳珍 (本院營養組營養師)

痛風是關節炎的一種，為人體代謝障礙所引起的疾病，主要因體內尿酸生成過多或尿酸排泄受阻，而導致過多的尿酸鹽沉積於血液和組織中。尿酸是普林的代謝產物，普林主要來自於食物及體內自行合成。若尿酸值愈高，持續時間愈久，則愈易得痛風。痛風好發於成年男性，近來逐漸有年輕化的現象，主要與飲食豐盛有關。女性罹患率相對較少，大多發生在停經後。痛風主要是侵犯關節，造成關節發炎、疼痛、腫脹，且以足部的關節發生率較高，次為踝關節、足背、膝關節，甚至全身各處關節。急性痛風患者雖須靠藥物來治療，但低普林飲食卻兼具治療與預防的效果，而其原則約略如下：

1. 一般飲食中的普林含量約六百至一千毫克，急性發病期的痛風患者，應儘量選擇普林含量低的食物(0~25 毫克普林/100 公克)，將普林攝取量限制在每日 100 至 150 毫克，蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供應，其他食物應選擇如：五穀根莖類及其製品；蔬菜的瓜類、空心菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、菠菜、蘿蔔、青椒..等；各種動、植物油、瓜子及各類水果。
2. 非急性發病期則除儘量選擇普林含量低的食物外，酌量選擇含中量普林的食物 (25~150 毫克普林/100 公克)，如：肉類、海產的旗魚、螃蟹、鯉魚、秋刀魚..等；豆類的豆乾、豆腐、味噌、紅豆、綠豆..等；蔬菜的青江菜、茼蒿菜、洋菇、鮑魚菇、皇帝豆、海帶、筍乾..等；油脂的花生、腰果及蓮子、杏仁等。
3. 普林含量高的食物 (150~1000 毫克普林/100 公克) 如：動物內臟、白鯧魚、白帶魚、沙丁魚、蛤蜊、干貝、魚皮、烏魚等；豆類的黃豆、發芽豆類；蔬菜的豆苗、蘆筍、紫菜、香菇等及肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉等，在急性及非急性發作期皆須忌食。除此亦須注意：
 - ◇ 維持標準體重並避免快速減重，因易產生大量普林引起急性發作，每月以 1 公斤的健康減重速度為宜。
 - ◇ 根據研究發現，脂肪會抑制尿酸的排泄，故烹調時，應儘量選擇植物油並忌食油炸食品。
 - ◇ 避免飲酒，以免影響尿酸的排泄，促使痛風發作。尤其是啤酒，但可可、咖啡及茶則可適量飲用。
 - ◇ 多運動、多喝水，每日至少飲用 2000 毫升以上，幫助尿酸的排泄。
 - ◇ 冬天吃火鍋，忌食火鍋湯頭，因普林含量高。

若能遵守以上幾個原則，相信您將不再為痛風所苦，遠離痛風，永保安康。