

痛風飲食

★何謂痛風

男性尿酸值超過7mg/100ml

女性尿酸值超過6mg/100ml

★飲食原則

1. 維持理想體重。
2. 適量攝取蛋白質，非急性發病期，則應力求飲食均衡
3. 避免淋肉湯或肉汁
4. 急性發病期間，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。應儘量選擇普林含量低的食物。
5. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），非屬高普林食物，仍可適量攝取。

※建議食物仍依身體自身狀況而定

★減少痛風發作的方法



★ 普林參考表，仍須依照食用**份量**作為主要依據

與營養師約定飲食計畫

飲食評估計劃日期：_____

身高：_____公分 / 體重：_____公斤

理想體重：_____公斤

調整體重：_____公斤

每日熱量需求：_____大卡

★ 各類食物中或多或少皆含有蛋白質
請依營養師建議攝取份量食用。

※ 乾燥濃縮食物屬高普林食物：
紫菜香菇由於是曬乾後才測量，
所以普林經過濃縮，含量較高



可以，正常吃



適量，偶而吃



避開，減量吃

食物類別	第一組 0-25毫克普林/100公克	第二組 25-150毫克/100公克	第三組 150-1000毫克/100公克
豆類 及其製品		豆腐、豆干、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、雞胗、鴨腸、 豬肉(瘦)、豬肚、 豬心、豬腎、豬腦、 豬皮、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、豬腸、 豬肝、鴨肝、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯧魚、草 魚、紅鱸、紅魷、 秋刀魚、鱈魚、鰻 魚、烏賊、螃蟹、 蜆仔、脆魚丸、鮑 魚、香螺、蝦、魚 翅、鯊魚皮	小管、草蝦、牡蠣、 蛤蜊、蛤子、干貝、 金勾蝦、蝦米、扁魚 干、吻仔魚、白鯧魚、 鱸魚、虱目魚、吳郭 魚、白帶魚、烏魚、 鯊魚、海鰻、白帶魚 皮
其他	葡萄乾、龍眼乾、番 茄醬、醬油、冬瓜糖、 蜂蜜	栗子、蓮子、杏仁、 酪蛋白、枸杞	肉汁、雞精、酵母粉