

我的餐盤 聰明吃 · 營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

應以全穀及未精製雜糧為主

參考資料：
社團法人中華民國風濕病醫學會-台灣痛風與
高尿酸血症2016診治指引

義大醫院
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022

義大大昌醫院
地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售
著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.05印製 2025.02修訂 HA-3-0022(2)

低普林飲食 (高尿酸血症/痛風飲食)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

低普林飲食

(高尿酸血症/痛風飲食)

飲食原則

1. 食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「普林」，普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。人體內的尿酸約有85%為體內生成，所以除均衡攝取六大類食物、限制高普林含量食物之外，應配合藥物控制治療並維持理想體重。
2. 高尿酸血症/痛風患者應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
3. 蛋白質攝取過量時，普林合成量會增加，因此應避免攝取過量蛋白質，每日每公斤體重攝取1公克蛋白質為原則。
4. 黃豆其製品(如:豆腐、豆干、豆漿等)裡的普林種類與肉類不同,故於非急性發病期，仍可適量攝取:攝取豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。
5. 非急性發作期時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，並儘量減少食用乾豆類，而平日可多選擇低普林含量食物。
6. 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇低普林含量食物，請參考食物選擇表(表一)。
7. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，並儘量選擇植物油。

8. 避免攝取肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，常含有大量溶出的普林)。
9. 應儘量避免飲用酒類及含果糖飲料，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。

10. 患者應儘量多喝水，以幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用3,000毫升的液體。
11. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。

普林含量食物選擇表

食物類別	(高普林含量) 100-1000毫克普林氮/100公克食物	(中等普林含量) 9-100毫克普林氮/100公克食物	(低普林含量) 0-9毫克普林氮/100公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鵪鶉、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬心、豬舌、牛、羊胰臟、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉(大部份的肉類，除高普林含量所列之食物)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚、鯷魚、鮪魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部份的魚類，除高普林含量所列之食物)、	鹹鮭魚卵、海參、海蜇皮
五穀根莖類		紅豆	糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、味噌、帶筴毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳、紫菜	大部份蔬菜(除中普林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁