



1. 定義

- 低普林飲食是一種能減少攝取富含普林食物，並能提供足夠營養素的飲食。



2. 一般原則

- 富含普林的食品有：內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類。患者在不影響正常營養的攝取原則下，宜儘量減少攝食富含普林的食品。
- 患者應維持標準體重：體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作；在急性發病期不宜減重。
- 患者自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外。故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重一公克蛋白質為佳。
- 急性發病期時，應儘量選擇普林含量低的食品，如「食物選擇表」所列之第一組食品，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供給。



- 非急性發病期仍應忌食「食物選擇表」所列第三組普林含量高的食品。第二組的食品亦應酌量選擇並減少食用乾豆類。第一組的食品所含得普林較低，平時可多選食。
- 實驗顯示：高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使患者之症狀發作，故烹調時用油量要適量，並儘量選用植物油，油炸食品應忌食。
- 患者如食慾不振，可給予大量的高糖液體，如：蜂蜜、果汁、汽水等，以免患者體內的脂肪加速分解，抑制尿酸的排泄。
- 患者應儘量多喝水，每日至少應飲用2000c.c.以上的水份，以幫助尿酸的排泄。
- 酒類應儘量避免飲用，因其在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄，並促使痛風症的發作。可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適量的飲用，可提高攝水量，加速尿酸的排泄。



3. 食物選擇表

食類用別	第一組 0~25毫普林/ 100公克	第二組 25~150毫普林/ 100公克	第三組 150~1000毫普林/ 100公克
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	牛肉、羊肉、瘦豬肉、 雞胸肉、雞腿肉	動物性肉臟類
其製品魚類	海參、海蜇皮	魚丸、鯊魚皮、螃蟹、烏賊、 鱈魚、旗魚、魚翅、鮑魚、 鰻魚、蜆仔、秋刀魚、蝦、 鯉魚、草魚、黑鯧魚	海鰻、草蝦、鯊魚、虱目魚、 吳郭魚、鱸魚、四破魚、小管、 白鯧魚、牡蠣、加臘魚、馬加魚、 沙丁魚、魷仔魚、蛤蜊、皮刀魚、 扁魚干、干貝、白帶魚、蚌蛤
豆類及其製品		味噌、紅豆、花豆、豆干、 綠豆、豆腐、豆漿、黑豆	黃豆、發芽豆類
蔬菜類		青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、 豇豆、碗豆、洋菇、鮑魚菇 海藻、海帶、筍干、金針、 銀耳、蒜、九層塔	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、 香菇



3. 食物選擇表

食類用別	第一組 0~25毫普林/ 100公克	第二組 25~150毫普林/ 100公克	第三組 150~1000毫克 普林/100公克
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干、蕃茄醬、 醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、 果凍	栗子、蓮子、杏仁、 酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、 雞精、酵母粉