

尿酸過高飲食須知

一、高尿酸血症主要因素：

1. 來自食物：食物中所含的「核蛋白質」經消化分解為普林(purine)再經由肝臟代謝為尿酸(uric acid)而由腎臟將其經泌尿系統排出體外。
2. 體內自行合成
當普林的代謝失常，或長期大量攝取高普林食物等因素，即容易造成高尿酸血症，此時應在飲食上做適宜的調整減少高普林食物攝入。
3. 腎臟疾病排泄功能下降而蓄積所致。

二、飲食注意事項：

1. 減少高普林之食物攝入，如
 - 內臟：豬肝、牛肝、雞肝、鴨肝、豬腸、雞腸。
 - 魚肉類：尤其是虱目魚、白鰻、鱧魚、吳郭魚、白帶魚、四破魚、魷仔魚、鯊海鰻、皮刀魚、沙丁魚、馬加魚、烏魚。
 - 種子類食品：發芽豆類，如豌豆仁、毛豆、瓜子、芝麻、花生。
 - 菜類：蘆筍、紫菜、香菇。
 - 肉汁：肉湯、雞精、酵母粉。
2. 其他肉類也應節制，每日以不超過四兩為原則，其餘蛋白質可由奶類、蛋類補充。
3. 減少油脂的攝入，食物烹調儘量清淡，避免油炸、油酥等油膩食物，因為高量的脂肪會抑制尿酸的排泄。
4. 多喝水，以每日之尿量達 2000 cc 以上為佳，因日常活動如呼吸、出汗排泄部份水份，故飲水量須超過 2000 cc 以上，以幫助尿酸排泄。
5. 儘量避免飲酒，因其在體內代謝產生乳酸，防礙尿酸排泄。
6. 避免肥胖保持理想體重，過重者應開始減重，體重下降速度以每月一公斤為宜，痛風發作時宜暫緩減重計劃。
7. 如您已有高尿酸血症，同時併有高血壓，請務必告知您的醫師，以免因一般之利尿劑造成尿酸更高而導致病情加劇。
男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7 = \text{理想體重} \pm 10\%$
女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6 = \text{理想體重} \pm 10\%$

三、縱觀現代人物質文明進步神速，食物的享受已過於奢侈，尿酸過高及痛風的發病年齡層次已漸提早（三十歲左右即有了）這是相當值得警惕的，及早預防已刻不容緩。