低普林飲食原則

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第6次修訂
115.11第7次修訂

● 目的

低普林飲食是一種減少攝取富含普林的食物，配合藥物減輕血液中尿酸的含量。

● 適用對象

痛風症、高尿酸血症、尿酸鹽沉積過多引起之泌尿道結石。

● 一般原則

1. 病人應攝取均衡六大類食物，維持理想體重。
2. 體重過重時應慢慢減重，在急性發作期不宜減重，以免過度節食減重而產生酮酸，因此加重痛風症狀。
3. 為了避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量。
4. 急性發病期間，應儘量選用普林含量低的食物，例如：各種乳類及乳製品、全穀根莖類、水果類、油脂與海參、海蜇皮、雞蛋、皮蛋、鴨蛋，蛋白質來源最好完全由蛋、牛奶或乳製品來提供。
5. 當病人處於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，例如：蜂蜜、果汁、汽水等來補充營養及熱量。
6. 避免油煎、油炸等高油食物：高油脂飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調時油脂要適量。
7. 避免喝酒：酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
8. 應該盡量多喝水：建議每日飲用 3000 CC 以上的水分，以幫助尿酸的排泄。
9. 避免攝食肉湯或肉汁。
10. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適度飲用可提高攝水量，加速尿酸代謝。