

低普林飲食護理指導 (痛風飲食)

2020.05制定

2023.03審閱

定義：

是一種能減少攝取富含普林食物，並提供足夠營養素的飲食。

適用症狀：

1. 痛風症。
2. 高尿酸血症。
3. 尿酸鹽沉積過多引起之泌尿道結石。

目的：

配合藥物減輕血液中尿酸的含量，減輕痛楚。

一般原則：



少吃富含普林食物，如：
內臟、肉汁、濃湯等。

少吃海鮮、
酒精類飲料



多喝水



控制體重

可吃的食品選擇：

奶類、乳製品、蛋類



牛奶、奶油、乳酪、煉乳

植物性油脂類



瓜子、各種植物油

主食類



白米、麵粉、玉米、地瓜等

海產類



海參

海哲皮

蔬菜類



高麗菜、蘿蔔、絲瓜、白菜、茄子、彩椒、花椰菜、蕃茄等

各類水果



其他



龍眼干、糖果、
果凍、蕃茄醬

圖片引自google

若有任何疑問，請洽 (02) 28094661 轉 2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康