

# 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