

## 尿酸偏高的飲食原則

1. 維持理想體重，若體重超過理想體重的10%時，應慢慢減輕，每月以減重1~2公斤為宜，不宜過速，且不宜於痛風發作時減輕體重。
2. 蛋白質攝取應充足但不過量。在正常情形下，每人每天每公斤體重以攝取1公克蛋白質為宜。
3. 痛風急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物。如：蛋類、奶類、五穀類及蔬菜水果。蛋白質儘量由蛋類、奶類供應。並應攝取充足的熱量以避免組織分解，產生更多的尿酸。
4. 平常在不影響營養均衡攝取的原則下，控制食用普林含量過高的食物（請參考：食物普林含量表，第三組為普林含量高的食物）。
5. 脂肪攝取應控制，烹調時用油要適量。少吃油炸、肥肉、皮脂等高脂肪食物，避免經常外食。
6. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
7. 鹼性食物（如海帶、蔬菜、水果等）可提高尿酸排除能力，可增加攝取。
8. 保持身心娛悅，避免壓力。食物攝取亦宜以天然新鮮的食物為主，較易攝取所需的各種營養。
9. 少吃肉湯、肉汁及高湯，因為經過長時間烹調的肉湯、肉汁及高湯，通常含有大量溶出的普林。
10. 多喝水（每日2000cc以上），避免喝酒。
11. 避免暴飲暴食。
12. 過量攝取維生素C、菸鹼酸等與尿酸生成有關，因此在攝取上述營養補充劑時應特別注意。