



尿酸過高及痛風症患者須知 (簡化版)

以下資料只作參考用途。如有任何疑問，請諮詢醫護人員

血液中尿酸過多，尿酸鹽沉積於關節及周圍的組織中，引致關節紅腫和疼痛。以下飲食原則有助減低血液中尿酸水平及預防尿酸鹽的形成。

飲食原則

1. 健康飲食

多吃五穀、蔬菜和水果。建議成年人每天進食 5 至 6 兩肉類或代替品，包括家禽、海產和蛋等含豐富蛋白質的食物，並可以豆類代替部份肉類。每天進食 1-2 份低脂奶類或代替品。

2. 保持標準體重

避免吃得過飽及戒除吃零食、宵夜的習慣，以保持標準體重。亦要注意減肥速度不宜過於急速。

3. 不要飲酒，尤其是啤酒，因為酒精會抑制尿酸排泄。

4. 減少進食高糖、高脂肪食物

5. 多喝水

多喝水有助尿酸排泄及減少尿酸結石。如患有心臟衰竭、腎衰竭等疾病而需要限制水分攝取，請先諮詢醫生。

6. 減少進食高普林食物

食物中普林（又稱嘌呤）經肝臟分解後會變成尿酸。應避免進食以下高普林食物：鵝肉、野味、內臟（肝、腰、腸、肚、心、腦）、沙甸魚、倉魚、鯡魚（Herring）、牙帶魚、蝦米、小魚乾、魚皮、魚卵、多春魚、帶子、瑤柱、蠔、蠔豉、青口、蠍蚶、濃肉湯、肉汁、燉品、牛素、雞精、保衛爾。

7. 關於高普林蔬菜

目前研究均指肉類或海產比起一些相對高普林的植物類食物，與痛風或高尿酸風險有較大關係。所以患者宜著重控制以上提及的高普林食物，不需要過分限制蔬菜的選擇。

東區尤德夫人那打素醫院

營養部

主座大樓一樓

電話：2595 6288

Update: January 2020