

● 普林含量食物選擇  
(每 100 公克食物)

食物類別	低普林含量 0-9mg/ 100g 食物 (可每天適度攝取)
奶類及其製品	各種乳類及乳製品
肉、蛋類	蛋類(雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪蛋)、豬血。
魚類及其製品	海參、海蜇皮。
五穀根莖類	除第二、三組以外的各種全穀根莖類,但仍需適度攝取。
蔬菜	大部分的蔬菜
<b>蔬菜 每天至少 300 公克</b>	
水果	適度攝取各式水果類。
<b>水果 每天至少 2 份</b>	
油脂	各類植物油、瓜子。 (不建議使用動物油)

食物類別	中等普林含量 9-100mg/ 100g 食物
肉、蛋類	牛肉、羊肉、兔肉、鴨肉、雞肉、豬皮、豬肉(瘦)。
魚類及其製品	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱈、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、小管、螃蟹、蜆仔、鮑魚、翅魚、鯊魚。
<b>每天低於 2 - 3 兩</b>	
五穀根莖類	綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子、小麥、燕麥、麥片。 (食用量應低於 4 湯匙相當於兩份主食類)
豆類	豆腐、豆干、豆漿、味噌、黑豆。
蔬菜	蘆筍、乾豆類、蘑菇、金針菇、木耳
<b>中普林蔬菜每天 100 克以內</b>	
油脂	花生、腰果、杏仁果。
其他	醬油。

食物類別	高普林含量 100-1000mg/ 100g 食物 平日減少食用 (急性期避免食用)
肉、蛋類	內臟類。
魚類及其製品	馬加、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀、四破、白帶、烏魚、鰻仔、鯊魚、小魚干、沙丁魚、扁魚干、蚌蛤、蛤蜊、干貝、海鰻、牡蠣。
五穀根莖類	無
豆類	黃豆、納豆
蔬菜	乾香菇。
其他	熬煮很久的肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉、健素糖。

# 低普林飲食



花蓮慈濟醫院 關心您

如果您有任何營養問題請掛：  
營養諮詢門診  
TEL:03-8561825 轉 13088 或 13089  
花蓮慈濟醫院 營養科

E9R2872121-04  
105 年 8 月修

## ● 適用對象

1. 痛風。
2. 高尿酸血症。
3. 尿酸結石。



### 痛風小檔案-認識普林

食物中所含的『核蛋白質』經消化分解後產生『普林』，普林再經由肝臟代謝成『尿酸』，最後由腎臟經尿液排出體外。有 85% 尿酸是體內生成，除了限制高普林食物外，要配合藥物治療並維持理想體重喔！

## ● 一般飲食原則

1. 長期的飲食控制，均衡攝取六大類食物。
2. 配合藥物控制治療。
3. 維持理想體重：急性發作時不適合減重，平日須注意體重管理。
4. 控制肉魚家禽海鮮類高蛋白質食物，攝取份量可與營養師討論，避免大魚大肉導致尿酸產生過多，不必刻意限制豆類製品。
5. 三少：  
① 少吃高普林含量的食物  
-(富含普林的食物有：葷食之

內臟類及魚肉類等。

### ② 少吃油炸、及高油脂的食物

-脂肪過多會抑制尿酸排泄，特別是動物脂肪和油炸品。

③ 禁止喝酒-酒精在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄。

6. 適當飲水，每日至少應飲用3000 毫升以上的水分，以幫助尿酸的排泄。

7. 平日保養 **攝取適量的豆腐、豆乾、黃豆等製品可幫助尿酸的排泄，不會增加痛風的機會，但是大量的肉類及海鮮會增加痛風的發作。**

8. 急性發病期時，應儘量選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類及乳製品供給。

9. 多吃蔬菜、適量水果可使尿液呈鹼性幫助尿酸代謝。

10. 咖啡、茶可以適度選用。



### 低普林飲食

姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_



- 1.( ) 日常飲食要多水，最好不要喝酒。
- 2.( ) 平日保養時可適量攝取豆腐、豆干等豆製品。
- 3.( ) 為了補充營養可多喝一些雞精和濃肉湯。
- 4.( ) 洋芋片、薯條、油炸物等油膩食物會阻礙尿酸排泄。
- 5.( ) 蔬菜大部分是低普林食物，多攝取可以幫助尿酸排泄。



低普林飲食 日期: \_\_\_\_\_

床號: \_\_\_\_\_ 分數: \_\_\_\_\_ 營養師: \_\_\_\_\_

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>