

# 痛風症

## 飲食原則

痛風症的成因是身體對「普林」（PURINE）的新陳代謝失調，以致尿酸積聚於關節中，引致關節發炎和腫痛。醫生會因應患者的情況而處方藥物，從而減低血液中的尿酸水平；同時，患者亦需避免進食含高「普林」的食物，病情穩定後，仍需小心選擇食物，以預防痛風症復發。



# 痛風症的食物選擇建議：

避免吃含高  
「普林」的食物：



例如



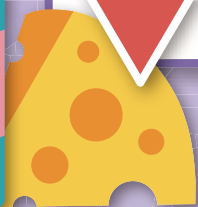
- 內臟如肝、腸和腎
- 沙甸魚、鰻魚、小魚乾、帶子、乾貝
- 濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精
- 酒精（忌飲酒，尤其是啤酒）



避免吃：

例如

- 全脂牛奶、全脂芝士、豆奶
- 全脂淡奶、植脂淡奶
- 植脂末忌廉粉、植脂液（沖調咖啡用）



## 按個別情況選吃 (請看後頁資料):



### 例如

- 全穀麥麵包、麥餅、麥皮
- 含較高「普林」的蔬菜類如菠菜、蘆筍、椰菜花、青豆、四季豆、菇類
- 蝦、蟹、蠔、龍蝦
- 乾豆類



### 適量選吃：

### 例如

- 白麵包、白飯、粉、麵
- 其它蔬菜、瓜類
- 水果
- 瘦肉、家禽、魚、蛋
- 低脂/ 脫脂牛奶、低脂芝士
- 清茶、水



# 預防痛風症復發的飲食原則

● 遵守健康飲食的原則來維持理想體重。

● 適當地選吃以下的食物：

## 肉、魚、蛋及代替品：

① 每天宜進食約5至6兩的肉類（包括海鮮），並且選擇低脂肪的肉類。

① 乾豆類食品雖含較高「普林」，但仍可視乎個別情況食用，如每星期最多進食2份（每份約1/3碗\*熟乾豆）

## 蔬菜類：

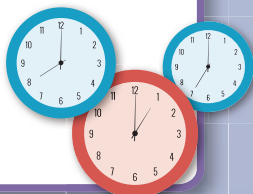
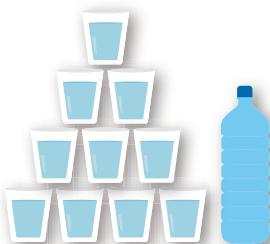
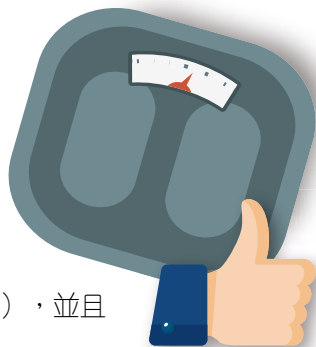
① 含較高「普林」的蔬菜類，可視乎個別情況食用，如每星期最多進食2份。（每份約1/3碗\*經烹調的蔬菜）

● 多飲水。每天飲用9杯<sup>#</sup>以上的飲品如清水、清茶等；如需限制水分的攝取量，請按醫生的建議。

● 飲食定時定量。避免讓身體長期處於饑餓的狀態；亦要避免暴飲暴食或在一餐中吃得過飽。

● 避免飲含高糖分飲品如汽水、果汁等。

\*以300毫升中號碗計      #以240毫升杯計

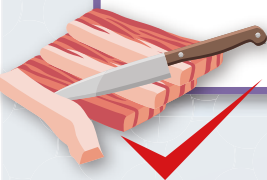


## 烹調要點

● 使用低脂肪的烹調方法如蒸、炆、白灼、燉、焗等。如需煎或炒時，宜使用易潔鑊或少油快炒，以減少用油量。

● 於烹調前去掉肉類和家禽類的皮層和油脂。

● 用量匙控制煮食油的用量。



衛生署長者健康服務  
網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
長者健康資訊專線：2121 8080



2021年6月修訂