



痛風症 飲食原則



痛風症的成因是身體對「普林」(PURINE, 又稱嘌呤)的新陳代謝失調, 引致尿酸結晶積聚於關節中, 令關節發炎和腫痛。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, 患者亦須避免進食含高「普林」的食物, 病情穩定後, 仍須小心選擇食物, 以預防痛風症復發。



痛風症的食物選擇建議

避免進食含高「普林」的食物：

- 酒精飲品（尤其是啤酒）
- 內臟如：肝、腸、腎和心
- 沙甸魚、鰻魚、小魚乾和牙帶魚
- 魚皮和魚卵
- 帶子、乾貝、青口、蠔、蝦、蟹和蝦米
- 濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁和雞精



避免選擇：

- 全脂牛奶和全脂芝士
- 全脂淡奶和植脂淡奶
- 植脂末（沖調咖啡用）
- 含高糖分的飲品如：汽水和果汁
- 含高糖分的食物如：蛋糕、威化餅、夾心餅和曲奇餅





依照「健康飲食金字塔」 建議選擇：

- ④ 穀物類如：白飯、粉、麵和白麵包
- ④ 蔬菜類和瓜類
- ④ 水果類
- ④ 肉、魚、蛋及代替品如：
瘦肉、蛋和豆腐
- ④ 奶類及代替品如：低脂/
脫脂牛奶、低脂芝士和
低脂原味乳酪
- ④ 水和清茶



低脂烹調要點：

- ④ 使用低脂肪的烹調方法如：蒸、炆、白灼和焗等。
- ④ 如須煎或炒時，宜使用易潔鑊或少油快炒，以減少用油量。
- ④ 於烹調前去掉肉類和家禽類的皮層和油脂。
- ④ 用量匙控制煮食油的用量。



預防痛風症復發的飲食原則

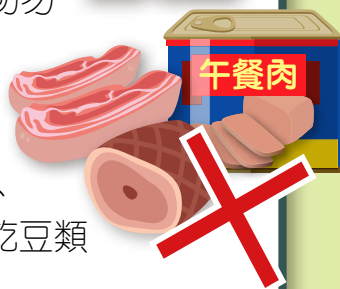
1 維持適中體重

由於體內過多脂肪會增加痛風風險，過重或肥胖人士應奉行健康飲食和增加體能活動來控制體重；惟減磅速度切勿操之過急。



1 避免進食過量肉類和海鮮

每天進食5至6兩（約200至240克）肉、魚、蛋及代替品；減少進食紅肉、加工肉和含高「普林」的海鮮，可以乾豆類代替部分肉類。



1 多喝流質

補充足夠水分有助尿酸排泄及減少尿酸結晶積聚。每天飲用最少8杯# 流質飲品如清水或清茶。如須限制水分的攝取量，請按醫生的建議。



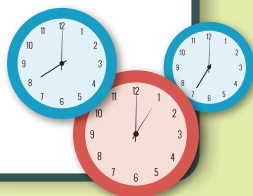
1 避免飲酒

避免啤酒和酒精飲品。酒精的脫水作用會影響腎臟功能，使尿酸難以排出。

1 飲食定時定量

避免讓身體長期處於饑餓狀態或過飽。

#以240毫升杯計



如對本單張有任何疑問，請向醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080



2023年3月修訂