Traditional Chinese

控制尿酸過高和痛風症的飲食-中式食品

Diet to Manage High Uric Acid Levels and Gout - Chinese Foods

BCRenal
Provincial Health Services Authority

▶ 當血液中尿酸過多時，就會在關節和軟組織中形成晶體，導致痛風。尿酸是消化含有嘌呤(又稱普林)的食物時所產生的分解物。健康的飲食有助於降低體內的尿酸水平。你可能還需要服用藥物來降低血液中的尿酸。

有助於控制痛風的食物

在正餐和小吃中加入蔬菜和水果 。選擇整個的蔬菜和水果而不是果汁 。

保持體內水分充足 。請跟你的營養師了解你的流質攝取量建議 。

選擇不加糖的豆漿和低脂 (脫脂, 或乳脂含量為 1% 或 2%) 的牛奶和乳製品,
例如低脂酸奶 (又稱優酪乳、優格、乳酪) (乳脂含量 0%、1% 或 2%)
和低脂奶酪(又稱芝士)(乳脂含量少於 20%)。

適量進食嘌呤食物

多選擇植物性蛋白質食物並限制動物性蛋白質食物的份量。植物蛋白中的嘌呤與尿酸水平和痛風發作的風險無關。植物性蛋白質食物包括豆腐、豆類、扁豆、無鹽堅果和種子及天然花生醬。

吃適量的蛋白質。請跟你的營養師了解你的蛋白質攝取量建議。

在痛風發作期間避免或減少進食的食物

高嘌呤食物:

內臟

櫻花蝦乾

乾銀魚/小魚乾

鯷魚/鳳尾魚、
沙丁魚和鯡魚

蝦

虹鱒魚

鮪魚/金槍魚/
吞拿魚

槍烏賊/魷魚

肉汁,
濃肉湯和燉品

啤酒

雞湯, 雞粉和雞精

糖和高糖量的食物和飲料, 例如:

所有類型的酒精, 尤其是啤酒。

注意:這資料不能取代你的腎臟營養師或醫護人員的建議。