

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
乳品類及其製品	各種乳品類及乳製品
肉、蛋類	蛋類(雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋)、豬血
魚類及其製品	海參、海蜇皮 鹹鮭魚卵(不超過 1T/天)
全穀雜糧類	除第二、三組外的各種全穀雜糧類，但仍需適當攝取
蔬菜	大部分蔬菜
蔬菜每天至少 300 公克	
水果	適度攝取各式水果類
水果每天至少 2 份	
油脂	各種植物油、核果類 (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、鴨肉、雞肉、豬皮、豬肉(瘦)
魚類及其製品	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、小管、螃蟹、蜆仔、鮑魚、翅魚、鯊魚、魚丸、竹輪、魚板、海扇
每天低於 2~3 兩	
全穀雜糧類	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)
豆類及其製品	豆腐、豆干、豆漿、味噌、黑豆、帶莢毛豆
蔬菜	蘆筍、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳
中普林蔬菜每天 100 克以內	
油脂	花生、腰果、杏仁果
其他	乾昆布、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、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀、四破、白帶魚、烏魚、鰻仔、小魚乾、沙丁魚、干貝、蚌蛤、蛤、扁魚乾、海鰻、牡蠣。
全穀雜糧類	無
豆類及其製品	黃豆、納豆
蔬菜	乾香菇
其他	熬煮很久的肉湯(汁)、牛肉湯、雞精、酵母粉

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: 03-8561825-13087-13089
花蓮慈濟醫院 營養科

E9R2872121-05
108年9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，避免大魚大肉及暴飲暴食導致尿酸產生過多，不必刻意限制豆類製品。
5. 三少：
 - a. 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(可參考後方食物普林含量表格)。
 - b. 少吃油炸及高油脂的食物-脂肪過多會抑制尿酸排泄，特別是動物性脂肪及油炸品。
 - c. 少吃高果糖糖漿及其製品-果糖代謝中，會增加能量降解作用，使尿酸濃度上升。

6. 禁止喝酒，酒精在體內代謝產生的乳酸會影響尿酸的排泄。

7. 適當喝水，每日至少應飲用3000 毫升以上的水分，以幫助尿酸的排泄。

8. 平日保養攝取適當的豆腐、豆干、黃豆製品等可幫助尿酸排泄，不會增加痛風的機會，但是大量的肉類及海鮮會增加痛風發作。

9. 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。

10. 多吃蔬菜、適當水果可使尿液呈鹼性幫助尿酸代謝。

11. 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. () 平日保養可適量攝取豆腐、豆干等製品
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。

