

痛风的健康饮食指南

什么是痛风？

痛风 (Gout) 是一种因血液中尿酸含量过高 (高尿酸血症) 而引起的疼痛性关节炎 (关节发炎)。

尿酸通常在脚趾、脚踝、膝盖、或手腕的关节处堆积而形成结晶体。痛风发作的症状包括关节突然剧烈疼痛、肿胀、发红、发热和触痛。



尿酸是人体分解嘌呤时形成的代谢物。嘌呤自然存在于我们的身体中 (70%)，也存在于某些食物中 (30%)。然而，如果我们的身体制造过多的尿酸或不能有效地排出尿酸，就会导致高尿酸血症，从而引发痛风。痛风反复发作会损伤关节并限制活动能力。尿酸结晶可能会在尿道中堆积，导致肾结石和/或肾衰竭。



痛风治疗包括饮食和生活方式调整。
配合痛风药物治疗，这可以帮助减少痛风发作的频率与严重程度。

饮食生活方式调整

1. 保持健康、营养均衡的饮食习惯

《我的健康餐盘》是一份所有人都可使用的示意图！它展示我们能如何通过指南的“四分之一 (1/4), 四分之一 (1/4), 一半 (1/2)”的概念而保持一个健康和营养均衡的饮食。



- 四分之一盘的糙米和全谷类食物
- 四分之一盘的瘦肉、豆腐、及其它豆制品。限制过度食用嘌呤含量高的肉类和某些海鲜食品 (参考本册的第三页)。
- 半盘的蔬菜水果

My Healthy Plate reproduced from
<https://www.healthhub.sg> with permission by Health
Promotion Board, Singapore

2. 维持健康体重

- 维持体重在身体质量指数 (Body Mass Index) 18.5-22.9 kg/m² 的健康范围
- 如果您超重，则以逐步减轻体重为目标
- 避免采取断食、极低热量或高蛋白饮食等急剧的减肥方法。这些措施及饮食法更容易导致痛风或尿酸性肾结石。



$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}}$$

营养状况	身体质量指数 (kg/m ²)
体重不足	< 18.5
正常体重	18.5 - 22.9
超重	23.0 - 27.4
一类肥胖	27.5 - 32.4
二类肥胖	≥ 32.5

3. 限制高嘌呤食物和过量食用某些肉类和海鲜

高嘌呤的食物包括：

- 内脏，例如肝、肾、心、肺或大小肠。一些含有这类内脏的菜肴包括粟汁和猪杂汤。



- 某些贝类或鱼，例如鲱鱼、鲭鱼 (马鲛鱼、沙巴鱼、竹荚鱼)、沙丁鱼、带子、青口贝、凤尾鱼 (江鱼仔)



- 肉汁或肉汤，例如双炖汤、肉骨茶、骨头汤、或使用高汤块熬煮的汤
- 肉类或酵母萃取物



某些蔬菜也含有嘌呤，例如芦笋、花椰菜、菠菜、蘑菇、青豆、豆类和豆制品。然而，这些食物不太可能引起痛风发作。



4. 限制摄取含有高果糖的含糖饮料和果汁

- 果糖能增加体内尿酸的产生，从而增加痛风发作的风险
- 这些饮料若饮用过多会导致体重增加。因此，建议选择白开水或无糖饮料。



5. 戒酒或减少饮酒量

- 酒精会减缓肾脏排出尿酸的速度
- 啤酒也富含嘌呤，嘌呤会分解成尿酸，导致痛风发作
- 若饮酒，建议男性每日饮酒不超过2标准杯，女性则不超过1标准杯
- 在急性痛风发作期间，建议完全避免饮酒

1个标准杯 = 10克酒精



330毫升啤酒



100毫升红酒



30毫升烈酒

6. 摄取充足的水分

- 人体能通过尿液排出尿酸
- 除非您的医生建议限制饮水量，您每日应摄取2-3公升的水分
- 将一天的水分平均分配饮用，以达到建议的摄取量



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure