

痛風的飲食指南

體內積聚過多尿酸，可引致痛風。

- 身體的尿酸水平，受三項因素控制：身體自行製造的份量、身體排除尿酸的份量，以及您進食嘌呤（purine）的份量。
- 您或許需要服藥以降低體內的尿酸水平。
- 身體處理的嘌呤中佔三分一來自食物。如果您減少攝取嘌呤，患上痛風的機會便較低。



您可採取的步驟

- 根據"Eating Well with Canada's Food Guide"（加拿大健康飲食指南） . www.healthcanada.gc.ca/foodguide選擇健康的餐飲。
- 盡量每天攝取7-10份蔬菜和水果類食物，以及6-8份穀類食物。要挑選多種蔬菜和水果。穀類食物應盡量選擇全穀。
- 每天要有2-3份食物來自奶及奶類替代品。每天進食低脂奶及奶類食品，可減低罹患痛風的機會。脫脂或1% 奶（一份等於250 mL（毫升）或1杯）、低脂酸乳酪（一份等於175克或 ¾ 杯）或低脂乾乳酪（即芝士）（少於20% 乳脂）（一份等於50克或1 ½ 盎司（即安士））都是理想選擇。
- 每天進食 2-3份肉類、魚、雞鴨、蛋或肉類替代品如豆腐、小扁豆、乾豆、乾豌豆及堅果醬。如果這類食物（尤其是肉類和海鮮）的攝取量多於上述份量，您出現痛風的機會便較高。
一份等於75克（2 ½ 盎司）肉類、魚或雞鴨；或 2隻蛋；或 175毫升（¾ 杯）已煮熟小扁豆；或150克（¾ 杯）豆腐；或30毫升（2湯匙）花生醬。
- 經常加入少量含健康油脂的食物，如芥花籽油、胡桃及亞麻籽等。

Ch: Eating Guidelines for Gout

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- 某些食物所含的嘌呤較其他食物高，進食應有限量。這些食物包括：意大利乾菇（dried porcini mushrooms）、鰵魚（anchovies）、沙丁魚（sardines）、鯡魚（herring）、鱒魚（trout）、鮭魚（即三文魚）（salmon）、鯖魚（mackerel）、海鱸魚（ocean perch）蝦、黑線鱈（haddock）、鯡魚子（herring roe）、內臟類食物、馬肉及大豆。大豆製成豆腐後便會失去大部分嘌呤，所以豆腐不屬於嘌呤含量高食品。
- 每日平均應飲約2-3升液體。清水是上選。
- 喝酒應限制每天一杯，或完全滴酒不沾。酒精可致使體內的尿酸水平升高。餐酒和烈酒或較啤酒可取，因為啤酒所含的嘌呤成份很高。如果您不知道如何適量喝酒，可請教醫生。
「一杯」指150 毫升（5 盎司）餐酒、360 毫升（12 盎司）啤酒或45 毫升（1 ½ 盎司）烈酒。
- 限制飲用加糖的非酒精飲品。非酒精飲品內的果糖或會增加您的尿酸水平。
- 根據Canada's Food Guide（加拿大食物指南），保持體重在健康的區幅內，並且每天保持體能活躍。
- 如果您體重過高，應力求每周逐減½-1 公斤（1-2 磅）。
 - 依照"Eating Well with Canada's Food Guide"（加拿大健康飲食指南）養成均衡的飲食習慣。
 - 增加體能活動（如果您現時無甚運動，請先查詢醫生的意見）。
 - 選擇高纖食物。



其他資訊來源

HealthLinkBC (卑詩健康結連) . www.HealthLinkBC.ca/kbaltindex.asp. 醫學上認許的非緊急健康資訊。

您可致函 (先致電8-1-1) 或上網 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/> 索取Dietitian Services Fact Sheets (營養師服務簡訊) :

- Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Getting Started (健康減重的生活習慣: 準備就緒)
- Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Taking Action (健康減重的生活習慣: 採取行動)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源, 我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊, 但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

資訊分發組織:

HealthLink BC (「卑詩健康結連」) 的 Dietitian Services (「營養師服務」, 前稱 Dial-A-Dietitian (「營養師熱線」)), 免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站, 或致電 8-1-1 (卑詩省任何地區適用)。如有需要, 翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。