

## 痛風人士的健康飲食指南

痛風是一種關節炎。尿酸鹽結晶在關節和組織中積聚，導致炎症、疼痛和腫大，即為痛風。

人體內的尿酸水平取決於以下幾個因素：

- | 人體自身產生和排出的尿酸量。
  - | 您的身體可能會自然產生較多尿酸，或較難排出尿酸。
  - | 某些藥物（例如利尿劑）和病症（例如高血壓）會影響人體產生或排出（絕大多數是通過尿液排出）的尿酸量。堅持用藥很重要。在您停止使用任何藥物之前，請諮詢您的醫生。
- | 您攝入的嘌呤量。
  - | 某些食物和飲料中含有一種名為嘌呤的化合物。嘌呤在人體內轉化為尿酸。肉類和海鮮的嘌呤含量高，可導致尿酸水平升高。植物性食物中的嘌呤不會使體內的尿酸水平升高，通常無需顧慮。

通過服用降低血液中尿酸水平的藥物以及改變生活方式，通風可以得到治療。痛風常伴隨以下病症出現。在應對痛風的同時控制這些病症是很重要的。

- | 超重或肥胖
- | 高血壓
- | 高膽固醇
- | II型糖尿病
- | 心臟疾病
- | 慢性腎病；
- | 泌尿生殖系統疾病。

如果您需要飲食方面或有關上述任何病症的幫助，請向註冊營養師諮詢。

本資料將重點介紹您在飲食方面可採取的降低尿酸水平的措施，從而降低痛風驟發的風險。



## 您可採取的步驟

1. 遵循低飽和脂肪和反式脂肪的健康飲食方式。富含未經加工的植物性食物的飲食，有助於降低痛風發作的風險，使您在各方面都保持最佳狀態。在您選擇食物時，可參考以下信息：
  - i 食用小份量的肉和海鮮。一份（serving）為75克（2 ½盎司）。由於許多人通常會攝入較多的肉和海鮮，選擇小份量能顯著減少您攝入的嘌呤量。
    - n 魚肉中富含歐米茄-3脂肪，且飽和脂肪含量低，是健康的選擇。如果您每週吃魚不足2份（serving），請與您的醫生、藥劑師或註冊營養師探討是否應服用魚油補充劑。
  - i 動物內臟（肝、腎、胸腺等）的嘌呤含量高，應避免食用。
  - i 更多地選擇蔬菜蛋白來源：豆類、小扁豆、豆腐，以及不加鹽的堅果和種子。雖然其中一些食物含有嘌呤，但這些食物與尿酸水平升高或出現痛風症狀並無關係。
  - i 選擇低脂奶（不含乳脂，或乳脂含量為1%或2%）和奶製品。例如低脂酸奶奶（0%、1%、2%）或脂肪含量較少的奶酪（乳脂含量少於20%）。這些食物只含有極少或不含嘌呤，可能有助於降低尿酸水平和痛風發作的風險。
  - i 讓蔬菜成為您每日飲食的重要部分。爭取每天吃四份（serving）蔬菜。還可選擇蔬菜作為零食。
  - i 選擇整個的水果，而不是果汁。爭取每天吃三份（serving）水果。
  - i 避免攝入糖和高糖食物和飲品，例如汽水、水果飲料、特色咖啡和茶飲、糖果，以及諸如糕點、甜甜圈、蛋糕和餅乾等高糖甜點。
2. 限制酒精的攝入。即使是一兩份酒，也會增加痛風發作的風險。一份酒精飲品指的是：
  - i 341毫升（12盎司）瓶裝的啤酒、蘋果酒或果酒飲料（酒精含量5%），
  - i 142毫升（5盎司）葡萄酒（酒精含量12%），或
  - i 43毫升（1.5盎司）烈酒（酒精含量40%）。

所有類型的酒精——尤其是啤酒——都會增加您痛風發作的風險。如果您因痛風而感到疼痛，或正處於痛風發作期，請避免攝入任何酒精。如果您對是否能飲酒沒有把握，請向您的醫護人員諮詢。

3. 保持體內水分充足。爭取每天喝2-3升（8-12杯）液體。飲水是最佳選擇。

4. 如果您的目標是減重，請選擇一個提倡緩慢、平穩減重的計劃。不建議您過快地減輕體重或採取高動物蛋白的飲食方式，因為這樣做會使血液中的尿酸水平升高，從而增加痛風發作的風險。您的醫生或註冊營養師能幫助您制定一個適合您需求的計劃。



## 筆記

### 資訊分發組織：

HealthLinkBC（「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/healthyeating> 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。