

摘要

- ✓如果您超重/肥胖，想要循序渐进的减肥；
- ✓管理好您的医疗状况；
- ✓避免高嘌呤食物和勿过量食用肉类、鱼类和海鲜；
- ✓限制饮含糖饮料和果汁；
- ✓限制饮酒；
- ✓多喝水，保持体内水分充足。

我从哪里可以获取更多信息？

如欲咨询营养师，请致电 6357 8322 预约。
您需要医生转诊，才能向营养师咨询。

B2 诊所

营养与饮食科部

陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)

6357 8322 (预约热线)



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容
有任何意见或疑问，请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

营养与饮食科部

痛风的饮食管理



什么是痛风?

痛风是一种因血液中尿酸过多而引起的关节炎。血液中尿酸的累积可能是由肾脏无法有效地排出和/或饮食增加了尿酸的产生量。尿酸含量高会形成晶体并积聚在关节中，这会导致肿胀、炎症和疼痛 - 或称痛风发作。



痛风的危险因素

不可改变	可改变
年龄	超重/肥胖
家族病史	医疗情况
性别（男性）	饮食（高嘌呤食物、含糖饮料和果汁、酒精、水分不足）

痛风治疗

- ✓ 药物治疗
- ✓ 饮食调理

饮食管理的目标

- ✓ 减少痛风的发作

基本饮食指南

1. 如果您超重肥胖，想要循序渐进的减肥

超重/肥胖会增加痛风发作的风险。达到并保持体重指数(BMI)为 18.5 – 25 kg/m²。安全减肥的最佳方法是通过健康、均衡的饮食和定期运动。

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

2. 管理好您的医疗状况

痛风通常与其他疾病有关，如高血压、高胆固醇、心脏病、糖尿病肾病。

3. 避免高嘌呤食物，不要过量食用肉类、鱼类和海鲜

身体分解嘌呤时会产生尿酸。避免高嘌呤食物可以减少痛风发作的风险。

高嘌呤食物包括：

- ❑ 内脏器官，例如动物大脑、心脏、肾脏和肝脏
- ❑ 某些类型的海鲜，如扇贝、蚌类和鱼子
- ❑ 某些鱼类，例如凤尾鱼、鲱鱼、鲭鱼和沙丁鱼
- ❑ 肉类和酵母提取物
- ❑ 高汤块、肉汤和肉汁



肉类、鱼类和海鲜含有适量的嘌呤，但是它们也富含很多日常饮食中必不可少的营养成分。因此，您不必完全不吃，而是要避免过量食用。

一些蔬菜和豆类（黄豆、扁豆和豌豆）也含有适量的嘌呤，但是它们不会增加痛风发作的风险。因此，建议作为健康均衡饮食的一部分。

4. 限制含糖饮料和果汁

研究表明，含糖饮料和果汁中的果糖会增加痛风发作的风险。因为这些饮料会导致体重增加，因此，您应当限制这些饮料的摄入量，选择更健康的饮品，例如水。



5. 限制饮酒

一些酒类，例如啤酒，嘌呤含量很高。酒精也会影响尿酸从体内排出的过程，因为您的身体可能会优先排出酒精，而不是尿酸。因此，建议完全避免饮酒。

6. 多喝水，保持体内水分充足

大量喝水有助于排出体内的尿酸。充足地喝水，除非您因为身体状况而不得不限水，例如心脏衰竭和肾脏疾病。您的饮水量取决于您的体重。一般来说，每日要饮用8杯（2升）水。