

# 尿酸結石飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 為什麼需要飲食控制？

飲食中過量普林的攝取會增加尿液中尿酸的濃度，增加泌尿道結石的機會。

## ■ 飲食控制的目的

在均衡飲食的原則下修正飲食中普林食物的攝取，可有效控制泌尿道結石的發生。

## ■ 飲食的原則

■ 增加液體的攝取量，每天 3000 cc 以上。

■ 控制高普林食物的攝取：

★ 高普林食物(每 100 公克含 150~1000 毫克普林)  
(紅燈--少吃，一定控制攝取量)

- 牛肉：牛肩胛肉、牛肝、牛心、牛胰
- 豬肉：豬肝、豬心、豬胰、豬舌、豬腸、豬肩胛肉

- 雞鴨肉：雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、雞腸、雞心、鴨肝、鵝肉、鷓鴣、義大利香腸。
- 魚類及其製品：沙丁魚、鯷魚、鮭魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚。
- 豆類及其製品：納豆。
- 蔬菜類：乾香菇。
- 其他：肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉。

★ 中普林食物(每 100 公克含 25~150 毫克普林)  
(黃燈--可吃，控制攝取量)

- 肉類：除高普林所列肉類外，大部分的肉類屬於中普林食物
- 魚類：鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王、海扇、魚貝類(大部分的魚類)
- 豆類及其製品：豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆

- 蔬菜類：蘆筍、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳
- 其它：乾昆布、花生以及醬油。

### ★ 低普林食物(每 100 公克含 0~9 毫克普林)

(綠燈--平日可多選擇)

- 奶類：各種乳製品（牛奶、乳酪）
- 蛋類：雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹鮭魚卵
- 五穀根莖類：糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵線、麵粉、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、地瓜、芋頭、冬粉、樹薯粉及藕粉
- 蔬菜類：大部分的蔬菜（除了中、高普林含量所提及的蔬菜）
- 各式水果
- 各種植物油、動物油及核果類
- 其他：冰淇淋、蛋糕、餅乾、汽水、巧克力、咖啡、茶、橄欖、醃漬物、爆米花、布丁、醋。

■ 每日適度的運動，過度或激烈的運動會影響尿酸的排泄。

■ 多吃蔬果使尿液酸鹼值偏鹼性，以預防尿中鹽類沉澱物的產生。

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，並與營養師作進一步的個別化諮詢討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.002.2009.04 二修