

痛风患者如何吃出健康？

痛风患者究竟能吃啥、不能吃啥？

大家认为只要不吃、少吃高嘌呤的食物，如海鲜或者其他肉类，就能避免高尿酸、痛风的发生和发展。但实际上，除了“高嘌呤”食物，还有一些饮食因素也对尿酸的升高和痛风的发作有很大影响。



合理控尿酸应该怎么吃？

1. 只要是常喝含糖饮料，痛风的发生率就会增加，而且喝的量越大，增加的程度也越大。对于高尿酸、痛风的朋友来说，含糖饮料，不管配料表中有白砂糖、果糖还是果葡糖浆，都应该一律避免。甚至那些含果糖量太高的水果，如荔枝、榴莲、菠萝蜜等，以及果汁，也

要注意少吃/少喝。

2. 高糖食物、含糖饮料容易增加肥胖、高血脂的风险，而肥胖、高血脂又是高尿酸的风险因素。坚持吃低脂、低热量的减肥食物就能让尿酸水平下降。

3. 酒和含酒精饮料要避免，喝酒越多，高尿酸、痛风发作机会越大，病情越严重。对于痛风急性发作期以及慢性痛风石性关节炎的患者来说，应严格戒酒。有一些融合了果汁与酒精的预调酒，一定要注意辨别和避免。

4. 长期大量摄入高脂肪饮食，尤其是油炸、煎烤类食物，会诱导痛风的发展和急性发作。每天吃总量不超过 150 克的肉类通常来说是可以的。此外，贝类的嘌呤含量非常高，不建议高尿酸患者食用。可以选择一些嘌呤含量相对低的鱼，如多宝鱼、沙丁鱼、鳕鱼、银鱼等。但要注意，最好采取水煮、蒸的方式来加工，尽量清淡少油，可以选择蘸汁的方式来调味，可美味与健康兼得。

痛风患者“忌口”食物其实可以吃？

1. 蛋类、牛奶属于动物性食物，痛风患者不能吃。实际上，蛋类和奶类的嘌呤含量都很低，能补充优质蛋白，又不用担心摄入嘌呤过量。

2. 豆制品作为既能补充优质蛋白，又低脂肪、低胆固醇的食物，对痛风患者的营养补充也是有益的。

3. 大部分粗粮的嘌呤含量比细粮更高，属于中嘌呤食物。但也有部分粗粮的嘌呤含量很低，比如玉米加工

的玉米面、玉米碴、土豆淀粉、地瓜、高粱米等，都属于低嘌呤食物。只要能做好粗细搭配，就不用担心嘌呤摄入过多，还能享受粗粮中膳食纤维、矿物质和B族维生素对身体的积极作用。

4. 高尿酸或者痛风患者一定要多喝水，加快代谢。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院