# 痛風和飲食

TRADITIONAL CHIINESE

關節炎資料單張

Gout & Diet

# 痛風和飲食

本資料單張是為痛風患者編寫的。它提供有關飲食與痛風之間聯繫的一般資訊，並介紹從何處獲取更多的資訊和建議。
本資料單張未為患有其他疾病或食物不耐受的人提供具體建議。

## 飲食是如何影響痛風的？

痛風是一種與血液中尿酸水準升高有關的關節炎。高水準的尿酸會引起晶體在關節中的形成，導致疼痛和腫脹。尿酸是由食物，特別是稱為嘌呤的化合物，分解而產生的正常廢物。據信，通過對飲食中做出些許改變以降低尿酸水準，可能有助於減少未來痛風發作的概率。

## 減肥可以幫助改善痛風嗎？

如果您超重，逐漸減肥可以幫助降低尿酸水準，減少痛風發作的風險。但是，重要的是避免禁食或“快速減肥”的節食—長時間沒有吃足夠的食物而快速減肥。這種類型的節食實際上可增加尿酸水準並引發痛風發作。均衡健康的飲食和定期的體育鍛煉相結合是安全減肥的最佳方法。請向您的醫生或營養師諮詢。

## 是不是某些食物會引起痛風？

關於飲食和痛風有很多誤解。例如，通常認為柑橘類的食物會引起痛風，但是，沒有證據表明這是真實的。然而，有一些研究表明痛風患者更有可能吃某些食物。這些食物往往含有高水準的嘌呤，這種物質可以在體內轉化成尿酸。富含嘌呤的食物包括：

- 肉類—特別是紅肉和內臟，如肝臟、腎臟和心臟
- 海鮮—特別是貝類、扇貝、貽貝、鯡魚、鯖魚、沙丁魚和鳳尾魚
- 含酵母的食物—如 Vegemite 和啤酒。

## 我應該禁食富含嘌呤的食物嗎？

幾乎沒有科學證據表明，避免上面列出的富含嘌呤的食物可以成功地減少痛風發作。如果從飲食中完全剔除這些食物，您可能會錯過重要的營養素和維生素。如果您發現某些食物會引發您的痛風發作，您可能會因減少飲食中的這些食物而受益。但是，並非所有富含嘌呤的食物都被認為會導致痛風，例如，很多蔬菜（蘆筍、蘑菇、花椰菜和菠菜）也含有豐富的嘌呤，但與含有肉類和貝類的飲食相比，它們似乎較不可能引起痛風。雖然可能含有嘌呤，乳製品實際上似乎可以降低痛風的風險。對於大多數有痛風的人來說，除了使用降低尿酸水準的藥物外，其餘所需要的就是健康均衡的飲食。大多數服用降尿酸藥物的患者，發現他們仍然可以在小心控制攝入量的情況下，吃富含嘌呤的食物，卻不會引起痛風發作。

## 果糖會引起痛風嗎？

果糖是一種存在於水果和蔬菜中的糖。在使用玉米糖漿增甜的食品，如麵包、麥片、軟飲料（不是澳洲製造的軟飲料）和果汁中也有高果糖含量。一項美國研究發現，每週喝五到六份加果糖軟飲料的男性更容易患有痛風。但是，沒有研究表明果糖實際上會導致痛風。對於使用果糖含量高的玉米糖漿進行人工增甜的食物，減少其食用量可能對您的整體健康有益。然而，水果和蔬菜中天然存在的果糖也提供一般的健康益處，沒有醫生或營養師的建議，不應完全避免。

Arthritis AUSTRALIA

## 我可以喝酒嗎？

飲酒可增加痛風發作的風險，因為它可提高血液中的尿酸水準。雖然可以在不完全戒除酒精的情況下控制痛風發作，但要儘量減少飲酒量，避免暢飲（一次性大量喝酒）。請諮詢您的醫生或訪問www.alcohol.gov.au瞭解澳洲政府關於建議飲酒量的指南。

## 某些類型的酒精比其他類型更好嗎？

痛風發作似乎在喝啤酒和烈酒的人中比在喝葡萄酒的人中更常見。許多啤酒含有大量嘌呤，可導致血液中尿酸水準升高。但是，沒有科學證據表明只有某些類型的酒精飲料會導致痛風發作。

## 我應該喝大量的水嗎？

脫水（沒有喝足夠的水）可能是痛風的危險因素，儘管這在研究中尚未得到充分證實。每天飲用的建議液體量是1-1.5升，以獲得一般的健康益處。但是如果您正在服用利尿劑（也稱為“排水藥片”

# 痛風發作的風險。請諮詢合格的執業營養師，獲取針對個人的飲食建議。

# 健康均衡的飲食可幫助降低

（water pills）或幫助身體將水排出的藥片），或有心臟或腎臟問題，請諮詢您的醫生您需要飲用的合適液體量。

## 我在哪裡可以得到有關飲食的建議？

沒有比合格的執業營養師（APD）更合適了。APD可以為您提供針對個人的建議，讓您有信心選擇最適合自己的飲食方式。 APD是大學畢業的營養學專業人士，嚴格遵守澳洲營養師協會（DAA）專業行為準則，致力於持續的專業發展和提供優質服務。要查找APD，請使用DAA網站www.daa.asn.au的“查找APD”( Find an APD)功能或致電1800 812 942。

**請聯繫您當地的關節炎協會辦事處，以獲取更多有關關節炎的資料單張。**

本資料單張是與澳洲營養師協會（Dietitians Association of Australia）合作編寫的。

聯繫您本地的關節炎協會辦事處：

致電 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

*Produced with the support of AbbVie*

© Arthritis Australia 2019年版權所有。2017 年12月審閱。免責聲明：本資料單張由澳洲關節炎協會（Arthritis Australia ）出版，僅作參考資訊之用，不可用於代替醫療建議。資料來源：從您本地的關節炎協會辦事處可以獲取用於編寫本資料單張的參考材料的完整列表。以下機構為本資料單張的編寫提供了協助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始資金支持這個項目。