



痛風期末考， 您高分過關了嗎？

★ 臺中榮總內科部過敏免疫風濕科主治醫師暨教學部

代理主任 謝祖怡

營養室營養師 王葦寧／主任 謝惠敏

痛風和俗稱尿酸高的高尿酸血症(簡稱高尿酸)，在臺灣十分常見，可惜的是，一般人並沒有因此而瞭解得更正確，反而誤解不少。對容易伴隨代謝症候群出現的高尿酸與痛風，如果能正確了解、控制達標，除了可以阻止痛風關節炎爆發，更能協助控制血壓、減少動脈硬化及腎臟損傷，避免未來心肌梗塞、腦中風及腎功能受損的風險。年關時間，即使今年在疫情下、年終尾牙等大型宴會變少，天冷溫差、豐盛飲食、連假前後趕工、假期超放鬆的生活習慣、甚至塞車少喝水，都讓農曆春節成為名符其實的痛風期末考。

臺灣是世界痛風之島

民眾雖時常聽到痛風和尿酸高，卻不一定真的知道它們在臺灣到底有多普遍。以Dr. Smith 2010年發表的研究，過去西方世界以為痛風最普遍的紐西蘭毛利人族群(成人6.4%)、比起臺灣原住民的高尿酸盛行率11.7%，實在是小巫見

大巫。劉秋松教授2003發表的研究顯示卑南族最不受其他生活習慣影響的兒童中、同樣有極高的高尿酸血症，其中男童29.5%、女童40.2%有高尿酸。臺灣痛風及高尿酸血症診治指引中也指出，臺灣一般成年人中有70.2%、原住民中有90.2%出現血中尿酸超過6.0 mg/dL，遠高於世界一般不到40%的比例。因此，臺灣是名符其實的世界痛風之島！

痛風一定要限制飲食嗎？

其實對病患而言，用藥最重要；但不良飲食習慣是超級豬隊友！

血中尿酸的正常值約在7 mg/dL左右，超過9 mg/dL的民眾，未來很高比例就會發作痛風；如果能持續控制在低於6 mg/dL以下(有痛風石病患在6 mg/dL以下)，未來痛風發作風險會明顯下降，這時就稱為治療達標。

眾多的臨床研究結果都顯示，雖然最嚴格、具有潛在造成營養不良可能的無普林(尿酸原料)



飲食控制，也只能把血尿酸值下降1gm/dL左右。以「台灣痛風與高尿酸血症2016年診治指引」建議：血尿酸值9以上才可能直接開始用藥，只靠飲食要達標的機會實在渺茫，而且比起把一天一次規則用藥就可以輕鬆把尿酸下降3-4 mg/dL以上，飲食影響其實不是太大。

但是幾乎每位醫師都有經驗，民眾回診最關切的都是那些不能吃的飲食問題。除了不希望長期用藥的期待，因為不良飲食習慣確實是「成事不足、敗事大大有餘」的痛風控制豬隊友。

合宜的飲水量對預防痛風發作最有效

其中容易忽視的、就是最簡單的水；由於經尿液排出是體內尿酸最主要的排除路徑。研究顯示，在心肺腎功能正常的病患，除進食外、每日應有1500 cc以上的飲水，就能有效減少急性痛風、和尿路結石的發作。波士頓大學醫學院醫學系Neogi T. 教授2009年發表的研究即顯示，每日飲水超過1920 cc的痛風病患可減少當日46%痛風發作機會，約略相當於把血尿酸值由8.5降到6mg/dL的程度。所以在身體健康許可下、尤其是流汗多排擠了尿液量的時候，合宜的飲水量是最簡單直接的預防痛風發作方式。

根據「台灣痛風與高尿酸血症2016年診治指引」，具有不良飲食習慣、真的會容易發作痛風：

- ◎攝取較多肉類的人比攝取較少肉類的人高出約41%會罹患痛風。
- ◎攝取較多海鮮的人比攝取較少海鮮的人高出約 51%會罹患痛風。
- ◎每天喝355ml啤酒的人比不喝酒的人高出約 49%會罹患痛風。(1瓶易開罐約330ml。)
- ◎每天喝44ml烈酒的人罹患痛風的風險增加15%。(1杯烈酒杯約35-70ml。)

其中酒類的風險和一般人想像不太一樣，雖然攝取酒精總量越高確實越增加痛風發作，但是不是只有酒類含酒精濃度問題，酒的種類影響可能更大。來自Underwood M. 教授2009年發表於英國醫學會期刊(BMJ)的研究顯示，釀造酒比蒸餾酒更加容易引發痛風。其中飲用啤酒確實是風險最高，增加了2.5倍急性發作風險、其次才是如威士忌、伏特加等酒精度高的蒸餾烈酒約增加1.6倍，至於香檳等所謂薄酒，在正常飲酒量時、其實未增加痛風發作風險。

高湯、火鍋鍋底、蜆精才更要小心

豆類在那裡?... 別不該限的拼命限，不必禁吃豆類製品啦。



不幸的是，錯誤的痛風飲食觀念真的無處不在，限錯了飲食更對控制尿酸沒用。臺灣尿酸高的民眾常會禁吃豆類製品，就是典型的「不用限、卻怕到不敢吃」的最好例證。只依照傳統的所謂高普林食物去避免食用其實並不正確。依據2004年發表於權威期刊「新英格蘭醫學」雜誌的研究顯示，攝取包括豆類、蘆筍的所謂植物類高普林食物，並不增加痛風發作的風險。

但紅肉及內臟的肉類、海產類，則確實會增加痛風發作。合併食用高油脂食物，也會增加發作風險。但最麻煩的並不是蝦蟹等膽固醇含量高的水產食物，反而蚌蛤類的貝類食物才最高。烹煮方式也有影響，與煎炸等方式較無關聯，反而是熬成高湯（如肉類海鮮火鍋鍋底、純植物性食材鍋底則尚未有定論）、或如蜆精般的萃取，由於液態化的快速吸收，反而更快速提高血中尿酸，增加發作風險。

高果糖含糖飲料超毋湯

現代飲食裡最容易被忽略、卻真正對尿酸痛風衝擊最大的，更是糖尿病友需要嚴格注意的，反而是「果糖」！由於常溫下呈液態、而且糖度高，果糖比蔗糖更容易應用於食品加工、特別在飲料類、加工食品中更為風行。在手搖飲料極

風行又炎熱的臺灣，大量果糖常隨著含糖飲料被快速攝入，隨即轉為血中的尿酸，由於短期波動快，果糖很容易誘發痛風發作。

由公元2000年起一系列的研究，在在指向飲食中添加由玉米澱粉轉化的高果糖糖漿，尤其是化糖飲料，會明顯增加痛風發作。2014年哈佛醫學院Roddy E及Choi HK兩位教授發表的綜合文獻回顧分析顯示，由於容易飲用更大量，含糖飲料增加痛風發作風險倍數為 RR 1.62-2.39與過去熟知的啤酒 RR 2.51誘發發作風險近似，所以痛風或高尿酸血症病友真的要格外留意。

果糖攝取另一個問題是不容易讓大腦感到吃飽，似乎有第二個胃的無限暢飲，更容易過量攝取，加重脂肪肝、痛風發作、及心血管風險。

生活因素、飲食控制對還不需用藥的高尿酸血症病患才是最重要

Choi HK教授領導的哈佛醫學院團隊的一項大型研究，透過追蹤長達26年近4.5萬名尚未發作過痛風的美國男性，分析生活方式改善因素對預防未來痛風發作的效力，研究成果2020年11月24日發表於《JAMA Network Open》期刊，發現可透過體重控制、高度遵循健康



飲食原則、不飲酒三大方式，減少高達7成(69%)未來痛風發作的風險。其中體重控制最具成效，三大方式的目標分別是：

1. 體重控制：將身體質量指數（BMI）控制在正常範圍的低於25。但是即使BMI只能在25-29.9之間，只要也同時控制酒精及遵循健康飲食原則，依然可減少60%未來發作痛風風險。
2. 酒精攝取：不常態性飲酒，酒精攝入量越低越好，最好是零酒精。
3. 健康飲食原則：高度遵從得舒（DASH）飲食原則，就是以低脂、低鹽、低糖，提供均衡營養。避免過多精製或再製食物以減少精製糖、過量鹽、和飽和脂肪（包含反式脂肪）的攝取，以少油的瘦肉、家禽、魚類、豆類作為主要的蛋白質來源，並均衡攝入蔬果、乳製品、穀物、堅果。

痛風不痛、遠離代謝症候群

總結以上所述，痛風、高尿酸血症病友，打破飲食迷思是趕走痛風治療豬隊友的好辦法。配合用藥，定期檢測尿酸值與腎

功能，與營養師、醫師一起建立正確的觀念，足量飲水、少果糖、減少啤酒烈酒、減少紅肉內臟貝類食物，多增加低脂、高纖的健康原型食物。更重要的是控制體重在BMI至少30以下(最好是25以下)，更能讓痛風不痛、遠離代謝症候群、活的更健康！

謹以這篇小文，敬祝各位新春愉快、闔府平安，痛風期末考個個滿級分過關！

臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

低痛風發作飲食

標準腰圍
男性≤90cm
女性≤80cm

維持理想體重及腰圍

全穀雜糧類皆可食
蔬菜類除乾香菇紫菜不宜大量食用
水果則無禁忌

全穀雜糧類與蔬果類

急性期蛋白質由奶類或豆類製品供給

豆魚蛋肉類

烹調油量要適當避免油炸、煎的食物

油脂與堅果種子類

避免攝取酒精及果含糖飲料尤其是啤酒

酒類及含糖飲料

建議每日應飲用3000毫升的水

適當水分補充

食物分類	增加風險	降低風險或不影響風險
乳製品		低(脫)脂奶、優格
全穀雜糧類		燕麥、糙米
豆魚蛋肉類	肉類、海鮮	豆腐、豆漿、豆製品
蔬菜類	乾香菇、紫菜	蔬菜
水果類 一般水果(份量2-4份/天)		櫻桃、蘋果
其他	含糖飲料及啤酒	茶、咖啡

臺中榮總醫院 營養室 關心您