

# 痛风吃什么 禁什么

## 宜忌速查

痛风患者  
最关心的  
28个问题

附赠全彩拉页

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师  
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员

**宜吃**  
利尿排酸  
不复发



低嘌呤

低热量

高钾  
钙镁

提高  
代谢力

国家认证营养师教你  
把握痛风饮食关键点



**忌吃**

尿酸飙升  
痛不欲生

# 痛风吃什么 禁什么

## 宜 忌 速 查

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师  
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么：宜忌速查 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，  
2017.1

ISBN 978-7-121-30323-4

I. ①痛… II. ①史… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271258 号

责任编辑：周 林

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字 彩插：1

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

# 痛风患者最关心的28个问题

## TOP1 痛风能否根治?

**A** 基于医学水平的局限性,目前还没有根治痛风的治疗方法,但可以通过饮食控制、运动疗法、药物治疗等降低尿酸水平,预防痛风发作。患者如果能够正确认识痛风,早日发现异常,并认真对待自己的病情,改善不良生活习惯,合理饮食,可以最大限度地减少尿酸积累造成的关节疼痛,有效控制病情,降低痛风带来的痛苦,痛风患者也能像平常人一样,享受健康生活。

## TOP2 痛风石能消退吗?

**A** 痛风石是由于尿酸盐结晶沉淀在皮下组织而引起的一种异常结节,多见于病程较长的痛风患者,尤其是血尿酸长期得不到控制、痛风性关节炎经常发作的患者。目前尚无使痛风石在短期内迅速溶解的药物。防治痛风石的关键措施是用别嘌醇等药物有效控制血尿酸。对于首次发生、体积较小或形成时间短的痛风石,经过降尿酸治疗,控制体内尿酸含量,一个月左右即可消退。对于形成时间较长、体积较大且硬化的痛风石,则很难变小或消失。

## TOP3 痛风发作时减轻疼痛的方法?

**A** 1. 可抬高患病关节,减少关节活动,必要时卧床休息。  
2. 多喝水,多吃蔬果等。  
3. 坚持药物治疗。通常首选秋水仙碱,如果对该药过敏或有其他禁忌,则可选用解热镇痛类药物,如吲哚美辛、布洛芬等。如加用碳酸氢钠,则能更快地缓解疼痛症状。药物治疗须在医生指导下进行。

需提醒的是,许多痛风患者为缓解疼痛,服用糖皮质激素,还有的滥用保健品来止痛、降尿酸,虽然短期内可能有效,但随之会出现不少副作用,甚至导致肾衰竭、尿毒症等严重后果。另外,即使关节疼痛好转,也并不表示痛风已经治愈了。要知道,痛风防治的关键在于间歇期的长期维持治疗,包括合理饮食、适当运动、关节保护、服用降尿酸药物等,以使血尿酸控制在一定水平,避免痛风再次急性发作。



## Q 4. 痛风发作时需要抗生素治疗吗?

**A** 痛风是尿酸盐结晶沉积在关节及周围组织而引起的无菌性炎症反应,除非有合并感染,一般不需要用抗生素治疗。

## Q 5. 胖人更易得痛风吗?

**A** 研究发现,痛风可能发生在任何人身上,但胖人得病概率相对较高。另外,患有高血压、糖尿病或者胆固醇高的人,患痛风的风险也会增加。

## Q 6. 痛风都是吃出来的吗?

**A** 很多人认为痛风是单纯因为饮食不当造成的,实际上,虽然痛风与饮食有密切关系,但痛风并非都是吃出来的,还与遗传、肾脏的排泄功能密切相关。研究发现,原发性痛风基本属于遗传性疾病,痛风患者的一级亲属约25%有高尿酸血症。因此,直系亲属有高尿酸血症的人应更加注意控制饮食,定期体检查血尿酸。

## Q 7. 痛风总是发作于大脚趾吗?

**A** 血尿酸增多会在关节处形成结晶,发生炎症,造成痛风。痛风的确频繁发作于大脚趾,约70%以上的患者首发关节为足跖趾关节,但也可能发生在膝盖、脚踝、足部和手上。例如,患骨关节炎的女性,痛风常发生于手关节。起初只是几个关节,之后会蔓延,如不及时治疗,可能造成永久伤害。

## Q 8. 痛风的治疗与预后如何?

**A** 痛风一般可分为原发性和继发性,原发性痛风如遗传性痛风等很难根治,而由高嘌呤饮食引起的继发性痛风则是可以治愈的。治疗痛风的关键在于“早”:早检测、早发现、早治疗,如果能尽早防范,坚持不懈地控制好饮食,就完全可以享受和正常人一样的优质生活。但如果痛风反复发作得不到有效控制,会引发多种并发症,严重者可出现肾功能不全,甚至死亡。

## Q 9. 痛风会引起哪些并发症?

**A** 像糖尿病一样,痛风本身不可怕,可怕的是痛风并发症,痛风引起的并发症主要如下。  
**肾结石:**痛风患者尿液中的尿酸量越多,酸度越高,越容易发生结石,引起肾绞痛、血尿等,严重时会引起肾功能衰竭,导致尿毒症。

**心脏病:**痛风患者的心脏血管容易发生动脉硬化,引发心绞痛甚至心肌梗死。美国心脏病协会已将痛风列为缺血性心脏病的危险因素及动脉硬化的促进因子。

**糖尿病:**糖尿病与痛风都是因体内代谢异常而引起的疾病,很容易在患者身上并发。一般而言,尿酸值与血糖值之间具有正相关性,即尿酸值高的人血糖值也高,血糖值高的人尿酸值也较高。

**高血压:**有25%~50%的痛风患者同时患高血压,其中多数伴有波动性高血压,通常多在急性痛风性关节炎发作后血压开始升高。高血压病人中高尿酸血症发病率显著高于一般人群。

**高脂血症:**由于痛风患者日常饮食上偏向摄取高脂、高热量食物,因此其体内的中性脂肪含量相当高,胆固醇含量通常也超标,因此痛风合并高脂血症的患者很多。

## Q 10. 查血尿酸前需要先禁食吗?

**A** 因为饮食会影响血尿酸检查的结果,所以为使检查结果更加准确,检查前2天不要吃大量海鲜等高嘌呤食物,保持平时的饮食习惯即可,也不要剧烈运动和饮酒。但是,如果平时就经常吃海鲜、肉类,检查时特意不吃反而会病情掩盖。

## Q 11. 痛风患者能吃点“糖”吗?

**A** 很多痛风患者认为,在饮食中只要限制嘌呤的摄入量,吃点含“糖”的食品没关系。然而,甜食中往往含有果糖,研究显示,果糖摄入可促进嘌呤降解成尿酸,减少肾脏排泄尿酸,从而升高尿酸水平。

因此,痛风患者应抵制“甜蜜的诱惑”,向含糖高的食品说“不”:

1. 如果一次性大量摄入果糖含量高的水果,可能会诱发痛风。对痛风患者而言,应有选择性地多吃低糖水果,且水果每次的摄入量也要控制好。

2. 各种果汁、甜饮料是果糖最丰富的来源之一。

3. 饼干、冰淇淋、酸奶等甜食大多也添加了果糖。

4. 蜂蜜中果糖含量非常丰富,不能一次吃太多。

## Q 12. 痛风患者吃素食应注意什么?

**A** 合理的素食对患有痛风、高尿酸血症及高血压、心脑血管等疾病的患者有很大的帮助,有助于控制尿酸水平,缓解痛风患者的病情。同时,选择素食可降低高血压、糖尿病、高脂血症等病发生的风险。

但是,盲目吃素食会导致营养不均衡、营养缺乏,从而出现贫血、维生素缺乏等症,对患者的健康与疾病治疗是不利的。因此,选择素食以蔬菜水果为主,适当多吃些鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物。如果患者尿酸得到了很好的控制,无其他并发症,应适当补充一些嘌呤含量较少的鱼类、肉类,除了补充人体需要的营养之外,这些食物中所含的一些物质对痛风治疗也有辅助作用。

对于痛风急性发作期,血尿酸未得到很好控制的患者,以及合并肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症的患者,一段时期内选择素食对改善痛风的预后有较大帮助。



## Q 13. 痛风患者能喝碳酸饮料吗?

**A** 碳酸饮料是指在一定条件下充入二氧化碳的饮料,如可乐、雪碧、汽水等,可分为果汁型、可乐型、果味型、低热量型、其他型。碳酸饮料主要成分为糖、碳酸水、甜味剂、酸味剂、香料及色素等,一般不含维生素及矿物质。除糖类能给人补充能量外,充气的碳酸饮料中几乎不含其他营养素。因此,痛风患者饮用碳酸饮料时应注意选用不含糖或含糖量较低的种类,也不要长期大量饮用碳酸饮料。

尤其要提出的是,所谓的“苏打水”也属于碳酸类饮料,天然的苏打水富含矿物质,且不含添加剂,有益于身体健康,但是市面出售的苏打水饮料大多是人工合成的,添加了甜味剂及香精,即便可以碱化尿液,促进尿酸排泄,但长期饮用不仅会造成胰岛素抵抗,增加患痛风、糖尿病、肥胖等疾病的风险,还会导致酸碱平衡紊乱、钙质丢失,从而导致骨质疏松。





### Q 14. 节日里，痛风患者怎么吃？

**A** 节日里，佳肴丰富。然而，许多富含嘌呤的食物都会诱发痛风。过去，有不少人主张痛风患者应严格限制含嘌呤的食物，但是让痛风患者完全不吃含嘌呤的食物，既不可能也不可取。因为限制嘌呤食物的同时，也限制了蛋白质的摄入，长期如此人体会缺乏营养。

一般说来，多数水果和绿叶蔬菜都属低嘌呤食物，稻米、小麦、高粱、玉米、土豆、红薯、面条、鸡蛋、鸭蛋、牛奶、乳酪、冰淇淋、巧克力、咖啡、果汁、茶叶、蜂蜜等也是低嘌呤食物。急、慢性痛风病人忌吃高嘌呤食物（每100克含嘌呤150~500毫克，如沙丁鱼、蛤蜊、鲑鱼、鳕鱼、小鱼干、鸡汤、肉汤等）；慢性期或间歇期病人，可以适量地选用一些中嘌呤食物（每100克含嘌呤50~150毫克，如鸡肉、猪肉、牛肉、黑豆、绿豆、红豆、豌豆、金针菇、花生等），其中的肉、鱼、禽类每日以60~90克为宜。



### Q 15. 痛风患者能喝牛奶吗？

**A** 低脂奶制品、脱脂奶等都可降低血尿酸水平，减少痛风的发病率；而半脱脂、全脂牛奶及低脂、全脂的酸奶没有这样的作用。研究发现，低脂奶制品的降尿酸作用可能与其中的微量元素、酪蛋白等相关，增加低脂奶制品的摄入还可降低心血管疾病、代谢综合征的风险，预防痛风并发症。

### Q 16. 痛风病人不宜剧烈运动吗？

**A** 运动虽不能直接降尿酸，但痛风病人适当进行运动锻炼，可以减少内脏脂肪生成，减轻胰岛素的抵抗性，从而有利于预防痛风发作。但是痛风患者不能进行剧烈运动，因为剧烈运动后出汗增加，可导致血容量、肾血流量减低，尿酸、肌酸等排泄减少，出现一过性高尿酸血症。运动后体内乳酸产生增加，而乳酸会阻碍尿酸的正常排泄，使尿酸不易排出而沉积在体内引起尿酸高。

### Q 17. 痛风急性发作期能运动吗？

**A** 在急性发作期，患者体内的尿酸过高，关节内存在炎症反应，所以，这个时期最好不要运动，以减少对关节及软组织的损伤。一般来说，在痛风缓解期或间歇期运动较好。

### Q 18. 痛风患者运动时如何补水？

**A** 运动会加快人体水分的蒸发，痛风患者最好在运动前后适当多喝一些水。具体来说，运动前15~20分钟可补充400~700毫升（2杯）水，可分次饮用。在运动中每15~30分钟补充100~300毫升水。运动后应补足运动中丢失量，少量多次补水，使体重恢复到运动前的水平（体重每下降1千克补水1000毫升）。需提醒的是，运动后补水不宜过度集中，以免增加心肾的负担。



### Q 19. 运动时心率多少才安全？

**A** 安全心率一般是最高心率的60%~70%。最高心率即一分钟内心率的最高值（bpm），其估算方法为：用220减去年龄，一般误差为10~12bpm。最高心率并非固定不变，会随个人的身体健康状况而有所变化。经常锻炼能提高最高心率。

### Q 20. 痛风患者运动后有什么需要特别注意的地方？

**A** 痛风患者健身运动后，要及时更换汗湿的衣服。运动后应做些伸展运动再进行淋浴。经常做有氧健身操者，要注意保护自己的脚部，常修剪脚趾甲。另外，热天运动出汗较多，汗留在趾缝中容易滋生细菌，所以要保持脚部皮肤干燥。脚部起水泡时，千万不要随便弄破。

### Q 21. 肥胖的痛风患者如何把握好运动减肥速度？

**A** 一般人慢跑1分钟消耗15千卡左右的热量（体重越大消耗越多），而1千克的脂肪是3500千卡。若每天慢跑30分钟，在饮食固定的情况下1星期可以减1千克。当然这只是理论上的推算，其实运动后多少都会吃一些东西。一般建议的减肥速度是一星期0.5千克，这样减体重不易出现反弹现象。

### Q 22. 痛风患者可长期用小苏打吗？

**A** 碳酸氢钠（小苏打）可以碱化尿液，溶解更多的尿酸，有利于尿酸的排泄。血尿酸过高者服小苏打是有益的，但经治疗尿酸降至正常后就不必长期服用该药了。建议在服用碳酸氢钠时，每天要饮水2000~3000毫升，以增加尿量，促进尿液排出，即便血尿酸达正常水平，多饮水也有助于痛风的治疗。

### Q 23. 目前，治痛风有没有特效药？

**A** 对抗痛风的药物有很多，有些能够快速止痛和控制炎症，有些可以从根本上减少尿酸生成结晶。抗炎药包括：秋水仙碱，能快速阻止炎症；处方药，如别嘌醇、非布索坦等，可以控制尿酸水平。

### Q 24. 为了降尿酸擅自加大药量行不行？

**A** 痛风患者应在医生指导下循序渐进地降低血尿酸水平，切不可擅自加大药量。有些患者擅自加大药物剂量，期望血尿酸值早日降下去。但是，当较高水平的血尿酸快速降低时，一方面可使已沉积在关节及其周围组织的不溶性尿酸盐结晶溶解，另一方面可增加血尿酸与关节腔内的浓度差，从而引发急性痛风性关节炎。



### Q 25. 高尿酸血症需要用药吗？

**A** 对于高尿酸血症，首先应考虑饮食控制等非药物治疗，经非药物治疗后血尿酸仍超过475微摩尔/升，且每年急性发作在两次以上或有明显的家族史，有肾石病或肾功能损害者，应使用降尿酸药，如别嘌醇每日3次，每次0.1克。但是由于降尿酸药物使用不当，反而有可能促使尿酸盐结晶在关节内增加而导致痛风急性发作，因此缓解期应遵医嘱避免长期使用降尿酸药物。

### Q 26. 得了痛风滴酒不能沾吗？

**A** 酒类是痛风重要的饮食危险因素，痛风患者应严格加以限制。处于关节炎急性发作期，尤其是药物未完全控制的痛风患者和患有慢性痛风石性关节炎患者应滴酒不沾。在痛风缓解期，可以适当少喝一点酒：即男性不超过2标准杯/日，女性不超过1标准杯/日（1标准杯是指含酒精为18毫升的量）。酒类中嘌呤含量的多少一般为：陈年黄酒>啤酒>普通黄酒>白酒>红酒，建议最好饮用红酒。

### Q 27. 痛风病人如何护理关节？

**A** 痛风急性发作期疼痛剧烈时，应卧床休息，抬高患肢并制动，待关节疼痛缓解3天后逐步恢复活动。在慢性期应加强关节功能锻炼，配合理疗、按摩等，防止关节僵硬、强直、畸形和痛风石形成，还可经常洗热水浴或用热水泡脚。

### Q 28. 痛风病人能泡脚吗？

**A** 痛风不发作的时候，每天进行热水浴或用热水烫脚，可以促进血液循环，减少尿酸的沉积，增加尿酸排泄，减轻疼痛。可以在家准备一盆热水，水温40℃左右，泡脚4~5分钟，同时在足部按摩，尤其是脚的前部，可稍稍用力按摩。对于容易在发作时疼痛明显的部位，可着重按摩1~2分钟。但痛风发作时千万不要用热水泡脚，以免加重病情。



## 序

## 痛风的本质是高尿酸血症

10

- 嘌呤在人体代谢过程中产生尿酸 10
- 尿酸高与痛风的关系很暧昧 10
- 高尿酸血症≠痛风 10
- 一图读懂高尿酸血症的原因和危害 11
- 高尿酸血症患者不可大意 12
- 痛风是高尿酸血症持续的结果 12

## PART

## 1

## 健康饮食，把握好这四个关键点

13

## 亲近低嘌呤，慎食中嘌呤，限制高嘌呤

14

- 嘌呤对人体也有正能量作用 14
- 嘌呤代谢产生尿酸，尿酸过高会引发痛风 15
- 控制高嘌呤食物的摄入，是防治痛风的关键 16
- 慎食中嘌呤食物，痛风急性发作期不宜吃 18
- 这些低嘌呤食物，痛风患者应常食 20

## 控制总热量，让体重指数回归正常，关闭痛风之门

22

- 把握好热量，也不算太难 22
- 90 千卡为 1 份，计算每天的份数 23
- 把每日所需热量分配到食物中 24
- 食物交换份让你饮食多样化 25
- 一日三餐怎样分配 28
- 加餐之后，正餐饮食量应减少 29
- 简单用手测出一天吃的热量 30

## 提高身体的代谢能力，加速嘌呤代谢

32

- 提升代谢能力必吃的 6 种黄金食物 32
- 肾好排尿畅，多吃 6 种固肾的黑色食物 34

## 控制痛风，食物中的钾、钙、镁等元素来帮忙

36

- 食物中的营养素对尿酸的影响 36
- 健康食材排尿酸 37

## 专题 小心饮食陷阱，吃错了升尿酸

40

## PART

## 2

## 痛风吃什么宜忌速查

43

## 谷物豆类

44

## 宜

大米	促进尿酸排出	44
小麦	保护血管，养心安神	46
薏米	利尿，消肿，镇痛	48
红豆	食物中的“利尿药”	50
小米	益肾气，利小便	52
玉米	利尿除湿	54
糯米	滋补气血，健胃补肾	56
黑米	缓解痛风引起的关节不适	58
荞麦	排毒，降血脂，降尿酸	60



## 忌

黄豆	含有较多的嘌呤	62
奶油蛋糕	易引发痛风并发症	62
油炸食品	不利于排泄尿酸	63
方便食品	高热量，易升高尿酸	63



## 专题 主食怎么吃？粗细搭配营养好

64

## 蔬菜

66

## 宜

冬瓜	利小便，促进尿酸排泄	66
丝瓜	活血，通络，消炎	68
黄瓜	排尿酸，降胆固醇	70
南瓜	高钾，低钠，利尿	72
白菜	防止尿酸性结石的形成	74
茄子	祛风通络，利尿止痛	76
土豆	低嘌呤，高钾	78
芹菜	降压，利尿	80
西蓝花	降低尿酸水平	82
卷心菜	利尿，护关节	84
番茄	预防痛风并发冠心病	86



洋葱 降压降脂 88

### 忌

黄豆芽：痛风急性发作期不能吃 89

菠菜：易诱发痛风结石 89

扁豆：升高尿酸 90

腌菜：促使尿酸沉淀 90

**专题 蔬菜每餐不少于 150 克，宜凉拌、快炒 91**

**水果 92**

### 宜

西瓜 降低血中的尿酸 92

梨 生津止渴，清热化痰 94

菠萝 脾虚型痛风患者的佐餐选择 96

樱桃 缓解痛风关节炎症状 98

猕猴桃 防止关节炎症 100

椰子 降低体内尿酸含量 102

柠檬 预防尿酸盐的形成 104

葡萄 促进尿酸盐溶解 106

**专题 水果几乎都是低嘌呤，怎么吃也有诀窍 107**

**肉蛋 108**

### 宜

兔肉 低脂肪，低胆固醇 108

鸡肉 提高痛风患者抵抗力 110

牛肉 痛风缓解期的营养补给 112

鸡蛋 补充优质蛋白 114

海参 低嘌呤，养阴益肾 116

海蜇 降血压，低嘌呤 118

### 忌

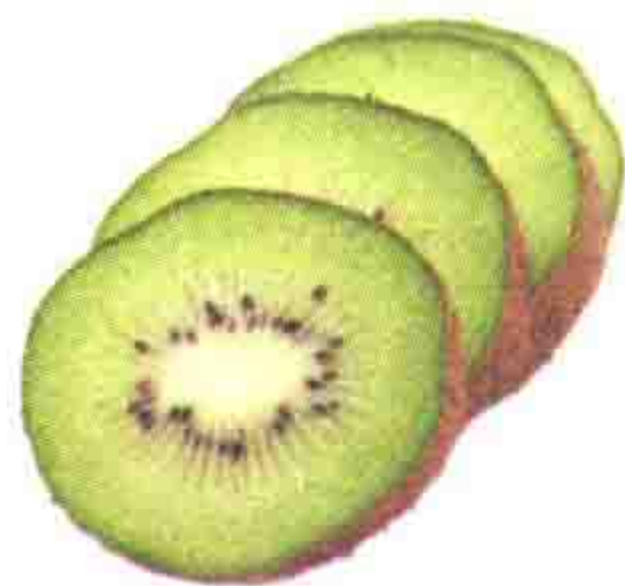
猪肝：高嘌呤，高胆固醇 120

猪腰：高胆固醇和嘌呤，影响肾脏代谢 120

猪肚：易诱发痛风并发高脂血症 121

久煮肉汤：富含油脂、嘌呤和胆固醇 121

乌鱼：加重痛风病情 122





鲑鱼：富含嘌呤，不利痛风治疗	122
蛤蜊：嘌呤含量高，易引起痛风发作	123
鱼子酱：胆固醇含量高	123

### 专题 巧妙选择和烹饪低嘌呤肉类 124

### 干果饮品 126

#### 宜

黑木耳 血管垃圾清道夫	126
杏仁 减少体内尿酸合成	127
板栗 益肾护心	128
莲子 益心补脾、健脾止泄	129
绿茶 适合痛风并发高脂血症患者	130
苹果醋 保护血管，降低胆固醇	131
橄榄油 预防痛风并发症	132

#### 忌

啤酒：使尿酸值升高	133
火锅汤：加重痛风症状	133
笋干：易导致尿酸结晶沉积于肾	134
全脂酸奶：不利于稳定尿酸值	134

### 专题 药食两用方，防治痛风更显著 135

### 饮食习惯 136

#### 宜

宜选用蒸、煮、凉拌的烹调方式	136
食物宜切成大块	136
吃肉宜回锅	136
豆类宜加工成豆制品食用	136
宜用柠檬汁调味	137
烹调用油宜选植物油	137
宜合理加入调料	137
宜科学食用味精	137
宜低盐烹调	138
宜选择合适的烹饪工具：微波炉、不粘锅、烤箱	138
多喝水，排尿酸	139
宜适量摄取蛋白质	139

## 忌

- |                         |            |
|-------------------------|------------|
| 忌选用油煎、油炸等烹调方法           | 140        |
| 忌喝浓汤、老汤                 | 140        |
| 煲汤炖煮的时间不宜过长             | 140        |
| 忌多吃刺激性调料                | 140        |
| 忌过食甜食                   | 140        |
| 忌吃高嘌呤食物                 | 141        |
| 忌过量摄入脂肪                 | 141        |
| 忌饮酒                     | 141        |
| 忌口渴才喝水                  | 141        |
| 忌喝浓茶                    | 142        |
| 忌不吃或吃得太快                | 142        |
| 忌食动物内脏                  | 142        |
| 忌一边喝啤酒，一边吃烧烤            | 142        |
| 忌吃隐形的含盐食物               | 142        |
| <b>专题 痛风患者在外就餐的饮食攻略</b> | <b>143</b> |

PART  
3

## 吃得对 + 吃得好! 坚持 4 周，降尿酸值，减痛风症状 145

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 第一周：调整胃肠功能                   | 146        |
| 第二周：提升抗氧化力和免疫力               | 147        |
| 第三周：提升代谢力                    | 148        |
| 第四周：多喝水，多吃低嘌呤食物              | 149        |
| <b>专题 1 偏要吃火锅，怎么吃才不会升高尿酸</b> | <b>150</b> |
| <b>专题 2 少盐的饮食妙招</b>          | <b>152</b> |

PART  
4

## 痛风的不同时期及并发症宜忌速查 153

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 痛风急性发作期           | 154 |
| 痛风急性发作期的宜吃食物和忌吃食物 | 155 |
| 痛风急性发作期一周食谱推荐     | 155 |

<b>痛风缓解期</b>	<b>156</b>
痛风缓解期的宜吃食物和忌吃食物	157
痛风缓解期一周食谱推荐	157
<b>痛风并发肥胖</b>	<b>158</b>
痛风并发肥胖的宜吃食物和忌吃食物	159
痛风并发肥胖一周食谱推荐	159
<b>痛风并发高血压</b>	<b>160</b>
痛风并发高血压的宜吃食物和忌吃食物	161
痛风并发高血压一周食谱推荐	161
<b>痛风并发高脂血症</b>	<b>162</b>
痛风并发高脂血症的宜吃食物和忌吃食物	163
痛风并发高脂血症一周食谱推荐	163
<b>痛风并发糖尿病</b>	<b>164</b>
痛风并发糖尿病的宜吃食物和忌吃食物	165
痛风并发糖尿病一周食谱推荐	165
常用食物生糖指数及生糖负荷表	166



## PART 5

### 防治痛风的生活细节 167

<b>多运动，减体重、降低血尿酸</b>	<b>168</b>
慢跑，消耗脂肪，增强代谢	168
慢速游泳帮你改善关节灵活性	169
门闩式瑜伽有助于排尿酸	170
<b>把生活放慢，尿酸升高也会慢下来</b>	<b>172</b>
节奏慢下来，远离痛风	172
远离不良生活习惯	173
<b>按摩三个特效穴位，远离痛风烦恼</b>	<b>174</b>

<b>附录 常见食物嘌呤含量速查表</b>	<b>175</b>
-----------------------	------------



# 痛风吃什么 禁什么

## 宜 忌 速 查

史文丽 | 中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师  
主 编 | 中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么：宜忌速查 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，  
2017.1

ISBN 978-7-121-30323-4

I. ①痛… II. ①史… III. ①痛风—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271258 号

责任编辑：周 林

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字 彩插：1

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

## 前言

近年来，高尿酸血症和痛风的发病人群有越来越年轻化的趋势。以前去医院就诊的多为四五十岁或以上的人，现在好多二十几岁的小伙子，尿酸一查都是五六百。可是，如此高的尿酸值却依然无法引起这些年轻人的重视，他们总是在疼痛发作时才想着到医院就诊。经医生一问，才发现以前告知过的禁忌，如不能喝酒、发作时不吃高嘌呤食物等，他们一样都没有遵循。在他们看来，也许痛风只有在痛的时候才是病。

其实，痛风不是发作时止住痛就好了，造成这种疾病的首要原因就是血液里的高尿酸。尿酸生成过多、排出过少，会导致体内的尿酸堆积，这些过多的尿酸除了堆积在关节上，还会沉积在肾脏等多种器官上，并造成器官功能的损伤，同时也会引起其他生理系统问题。

治疗痛风的关键在于管理自己，要学会通过控制饮食、合理运动、服用药物等方式解决掉每天产生的过多尿酸。

本书以图文并茂的方式向痛风患者和高尿酸血症患者介绍了饮食宜忌，书中清晰地标出了食物的嘌呤含量（高/中/低档）和食物中某些营养素对尿酸的调节作用，让痛风和高尿酸血症患者在饮食上有据可依，在配制低嘌呤膳食时有章可循。此外，还介绍了适合痛风和高尿酸血症患者的42种家常食材和75道美食的做法，翻开书就知道自己要吃什么，怎么吃；对于禁忌食材书中也有重点介绍，一看就知道为什么不能吃，便于痛风和高尿酸血症患者在饮食中避开它们；对痛风发作的不同时期及并发症的饮食也提出了具体方案，供患者参考。

除了控制饮食外，平时要定期复查尿酸水平，在医生指导下合理服用降尿酸药物，同时保持适度的运动、健康的生活方式。只有降低了血里的尿酸，才不会引起尿酸到处沉积，破坏其他组织。

痛风是慢性病，它不像牙痛，把坏牙拔了就好了，这是每一个痛风患者必须面对的现实。希望每一个痛风患者能更关心自己、爱护自己，坚持低嘌呤、低热量、低脂肪饮食，定时服药，减少痛苦，享受生活！

## 序

## 痛风的本质是高尿酸血症

10

- 嘌呤在人体代谢过程中产生尿酸 10
- 尿酸高与痛风的关系很暧昧 10
- 高尿酸血症≠痛风 10
- 一图读懂高尿酸血症的原因和危害 11
- 高尿酸血症患者不可大意 12
- 痛风是高尿酸血症持续的结果 12

## PART

## 1

## 健康饮食，把握好这四个关键点

13

## 亲近低嘌呤，慎食中嘌呤，限制高嘌呤

14

- 嘌呤对人体也有正能量作用 14
- 嘌呤代谢产生尿酸，尿酸过高会引发痛风 15
- 控制高嘌呤食物的摄入，是防治痛风的关键 16
- 慎食中嘌呤食物，痛风急性发作期不宜吃 18
- 这些低嘌呤食物，痛风患者应常食 20

## 控制总热量，让体重指数回归正常，关闭痛风之门

22

- 把握好热量，也不算太难 22
- 90千卡为1份，计算每天的份数 23
- 把每日所需热量分配到食物中 24
- 食物交换份让你饮食多样化 25
- 一日三餐怎样分配 28
- 加餐之后，正餐饮食量应减少 29
- 简单用手测出一天吃的热量 30

## 提高身体的代谢能力，加速嘌呤代谢

32

- 提升代谢能力必吃的6种黄金食物 32
- 肾好排尿畅，多吃6种固肾的黑色食物 34

## 控制痛风，食物中的钾、钙、镁等元素来帮忙

36

- 食物中的营养素对尿酸的影响 36
- 健康食材排尿酸 37

## 专题 小心饮食陷阱，吃错了升尿酸

40

## PART

## 2

## 痛风吃什么宜忌速查

43

## 谷物豆类

44

## 宜

大米	促进尿酸排出	44
小麦	保护血管，养心安神	46
薏米	利尿，消肿，镇痛	48
红豆	食物中的“利尿药”	50
小米	益肾气，利小便	52
玉米	利尿除湿	54
糯米	滋补气血，健胃补肾	56
黑米	缓解痛风引起的关节不适	58
荞麦	排毒，降血脂，降尿酸	60



## 忌

黄豆	含有较多的嘌呤	62
奶油蛋糕	易引发痛风并发症	62
油炸食品	不利于排泄尿酸	63
方便食品	高热量，易升高尿酸	63



## 专题 主食怎么吃？粗细搭配营养好

64

## 蔬菜

66

## 宜

冬瓜	利小便，促进尿酸排泄	66
丝瓜	活血，通络，消炎	68
黄瓜	排尿酸，降胆固醇	70
南瓜	高钾，低钠，利尿	72
白菜	防止尿酸性结石的形成	74
茄子	祛风通络，利尿止痛	76
土豆	低嘌呤，高钾	78
芹菜	降压，利尿	80
西蓝花	降低尿酸水平	82
卷心菜	利尿，护关节	84
番茄	预防痛风并发冠心病	86





洋葱 降压降脂 88



### 忌

黄豆芽：痛风急性发作期不能吃 89

菠菜：易诱发痛风结石 89

扁豆：升高尿酸 90

腌菜：促使尿酸沉淀 90

**专题 蔬菜每餐不少于 150 克，宜凉拌、快炒 91**

**水果 92**

### 宜

西瓜 降低血中的尿酸 92

梨 生津止渴，清热化痰 94

菠萝 脾虚型痛风患者的佐餐选择 96

樱桃 缓解痛风关节炎症状 98

猕猴桃 防止关节炎症 100

椰子 降低体内尿酸含量 102

柠檬 预防尿酸盐的形成 104

葡萄 促进尿酸盐溶解 106

**专题 水果几乎都是低嘌呤，怎么吃也有诀窍 107**

**肉蛋 108**

### 宜

兔肉 低脂肪，低胆固醇 108

鸡肉 提高痛风患者抵抗力 110

牛肉 痛风缓解期的营养补给 112

鸡蛋 补充优质蛋白 114

海参 低嘌呤，养阴益肾 116

海蜇 降血压，低嘌呤 118

### 忌

猪肝：高嘌呤，高胆固醇 120

猪腰：高胆固醇和嘌呤，影响肾脏代谢 120

猪肚：易诱发痛风并发高脂血症 121

久煮肉汤：富含油脂、嘌呤和胆固醇 121

乌鱼：加重痛风病情 122

