

TONGFENG
CHI SHENME

痛风患者必备的饮食圣经

痛风吃什么



黄斌 ● 主编 苏维霞 ● 编著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

痛风 吃什么

TONGFENG CHI SHENME

黄斌 / 主编 苏维霞 / 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么 / 黄斌主编. — 北京: 人民军医出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5091-2841-1

I. 痛… II. 黄… III. 痛风—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110004 号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网 址: www.pmmp.com.cn

印 刷: 北京印刷一厂

装 订: 恒兴印装有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 8

字 数: 165 千字

版、印次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001 ~ 12 000

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言



痛风为现代西医学病名，在古代西方被称为“帝王病”或“富贵病”。希腊医学家希波克拉底曾对痛风做过描述。在《黄帝内经》中属“痹证”的范畴，到了梁代陶弘景《名医别录》、元代朱丹溪《格致余论》才对“痛风”做了进一步的阐述。朱丹溪的《格致余论·痛风》中

指出：“痛风者，四肢百节走痛，书中谓之白虎历节风证是也。”在我国，以前痛风发病率较低，但随着人民生活水平的提高，近年来痛风已成为常见病和多发病，临床发现我国痛风患者有年轻化发展的趋势。

中医痛风的病因主要有两个方面：一是因为感受风

寒水湿，邪气侵入皮肉筋骨和关节；二是平素过食膏粱厚味或饮酒无度，导致脾失健运，湿热痰浊内生而致病。现代医学认为痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱，血尿酸增高，导致尿酸结晶沉积在关节及皮下组织而致的一种疾病。而过多摄入富含嘌呤的食物，是体内尿酸增高的重



要原因，因此适当的控制饮食中嘌呤的摄入，是防治痛风的重要措施之一。

饮食控制对痛风患者来说非常重要。但如何才能控制好饮食呢？是不是所有富含嘌呤的高蛋白的食物都不能吃？痛风患者有很多的疑问，有的患者甚至很盲目地单纯控制高蛋白食物的摄入，几

乎不吃鱼、虾、肉、禽等荤食，造成营养不良，免疫力低下，而痛风依然发作。有些得了糖尿病伴发痛风的患者更是为难，不知该如何选择食物，才能保证营养，又能控制血糖、控制尿酸。为了解决广大痛风患者的难题，受人民军医出版社之邀，特地编写了此书。书中介绍了日常生

活中常见食物的功效、适用量、饮食安全等，希望能够为广大痛风患者及合并症患者日常饮食保健提供借鉴。文中不当之处，希望读者根据自身的具体病情，在医生指导下合理进食、辨证用膳、科学养生。

祝广大痛风患者早日康复！

编者

目录

TONGFENG CHI SHENME
痛风吃什么





痛风患者食疗心得 1

痛风患者饮食原则	2
不同病情程度痛风患者的合理饮食	3
痛风合并症患者的合理饮食	4
痛风患者饮食搭配	5
痛风患者保健八预防	6

第一章 水果 9

梨	促进尿酸排泄, 预防痛风	10	菠萝	消炎及改善水肿	20
杏	含多种维生素及矿物质	11	葡萄	清热利小便, 有利于尿酸排出	21
桃	有利尿消肿的作用	12	桑椹	补益肝肾, 舒利关节	22
石榴	促进排出尿酸, 减少尿盐沉积	13	山楂	可以降低痛风并发症发生	23
苹果	维持酸碱平衡	14	柿子	适合痛风合并高血压的患者	24
橙子	降低血脂, 预防痛风	15	酸枣	促进尿酸排泄	25
橘子	适合肥胖的痛风患者	16	山竹	促进尿酸排泄, 缓解痛风症状	26
柠檬	预防肾结石, 促进尿酸排出	17	西瓜	利小便, 有利于尿酸的排出	27
柚子	促进尿酸盐的溶解及排泄, 降血糖	18	香蕉	适合痛风合并肥胖的患者	28
木瓜	促进尿酸排出	19	杨桃	对痛风合并糖尿病患者有益	29



樱桃 缓解痛风关节炎的症状... 30
杨梅 益肾利尿除湿 31
红枣 对痛风合并高血压的患者有
益处 32

榴莲 减少尿酸沉淀, 促进尿酸盐溶解 33
枇杷 增强维生素 C 的活性, 促进尿酸盐的溶解... 34
芒果 适宜痛风合并高血压患者食用 35
甘蔗 清热利小便 36
桂圆 促进组织内尿酸盐溶解 37
荔枝 提高身体抗病能力 38
椰子 有利尿消肿的功效 39
李子 适用于阴虚有热型痛风患者 40
荸荠 清热止渴, 利湿化痰 41
橄榄 含人体必需的 17 种氨基酸 42
无花果 低糖高纤维 43
猕猴桃 适合痛风合并糖尿病的患者 44
火龙果 适合痛风合并高胆固醇的患者 45

第二章 蔬菜 47

黄瓜 清热利水, 生津止渴 48
苦瓜 痛风合并糖尿病患者的理想食品 49
丝瓜 抗病毒, 防癌抗癌 50

冬瓜 适合痛风合并高血脂、肥胖患者食用 51
南瓜 慢性痛风患者最适食品 52
茄子 碱性食品, 几乎不含有嘌呤物质 53
魔芋 有益于身体健康的碱性食品 54
番茄 有降压、利尿、消肿的作用 55
莲藕 补中养神, 益气力 56
苜蓿 清热利小便 57
蕨菜 促进胃肠蠕动, 调节糖代谢 58
芥菜 缓解痛风症状, 对合并症患者有益 59
竹笋 适合慢性痛风合并糖尿病的患者少量食用... 60
香菜 利大肠, 利尿 61
油菜 含有丰富的维生素及钾盐 62
芹菜 不含嘌呤, 对急性期痛风者尤宜 63
生菜 含水分丰富, 有利尿作用 64
韭菜 慢性痛风患者限量食用 65
茼蒿 有助于调节水液代谢 66
莴苣 维持体内的水电解质平衡, 促进排尿 67
洋葱 低嘌呤食物, 有促进排尿的功效 68
红薯 缓解痛风症状, 有助于减肥 69
芥兰 利水化痰、解毒祛风的作用 70
茭白 利尿祛水, 辅助治疗四肢水肿 71
芋头 可调节人体酸碱平衡 72

海带	碱性食物, 有利尿作用	73
胡萝卜	预防血管硬化, 缓解痛风症状	74
黄花菜	对痛风性肾病患者有益	75
金针菇	可预防高血压	76
空心菜	碱性食物, 促进尿酸排出	77
卷心菜	痛风、糖尿病和肥胖患者的理想食物	78
紫甘蓝	缓解痛风症状	79
仙人掌	适合肥胖及糖尿病患者食用	80
马铃薯	痛风患者最宜食用	81
大白菜	碱化尿液、促进尿酸排出	82
白萝卜	可碱化尿液	83
西葫芦	有助于缓解痛风患者的症状	84
马齿苋	适合痛风合并高血压患者	85

第三章 谷物豆类 87

小米	较低嘌呤含量	88
荞麦	可提供人体多种营养物质	89
燕麦	低糖、高营养、高能	90
黑米	缓解痛风症状	91
大米	是痛风患者碳水化合物的主要来源	92
玉米	利尿消肿, 健脾渗湿	93

薏苡仁	去湿、利水、利关节	94
小麦面粉	痛风患者获取能量的重要来源	95

第四章 肉鱼禽蛋类 97

蟹	通筋活络、祛风利湿	98
虾	有利于预防高血压及心肌梗死	99
鲈鱼	健脾益气, 补肾	100
鳕鱼	降低血糖, 调解糖代谢	101
海参	调节人体水分平衡	102
海蜇	适合痛风合并高血脂及高血压患者食用	103
乌贼	高蛋白低脂肪滋补食品	104
鸡蛋	痛风患者最适宜的营养食品	105
鸭蛋	低嘌呤, 高营养	106
猪血	低嘌呤含量, 补充必要的氨基酸	107
牛肉	消水肿, 利小便	108
羊肉	补肾壮阳, 温中暖下	109
兔肉	低脂肪、低胆固醇	110
鸡肉	提高身体抗病能力	111
鸭肉	利小便, 除水肿, 消胀满	112
鸽肉	高蛋白、低脂肪食品	113

第五章 干果 115

胡桃	有助于预防合并症	116
腰果	抗氧化、防衰老和抗心血管病	117
芝麻	预防心脏病、高血压	118
杏仁	预防心脏病、减肥,降低患痛风的危险	119
板栗	补肾强筋、舒筋活络	120
花生	降低胆固醇	121
榛子	预防高血压、心脑血管疾病	122
莲子	调节水液代谢,维持酸碱平衡	123
松子	软化血管,降低血脂	124
葡萄干	补益气血,通利小便	125
葵花子	降低血液胆固醇水平,预防高血压	126
开心果	预防高血压、抗衰老	127
西瓜子	降低血压,预防动脉硬化	128
白瓜子	预防肾结石的发生	129

第六章 食用油和调味品... 131

醋	弱碱性食品,可调节血液的酸碱平衡	132
姜	抑制人体对胆固醇的吸收	133
大蒜	抑制胆固醇和脂肪的生物合成,降低血糖含量	134
大葱	促进血液循环,降低胆固醇	135

鱼油	降低血脂及防止动脉硬化	136
茶油	加速胆固醇分解和排泄	137
橄榄油	预防和控制糖尿病	138
花生油	有利于减少肠道内胆固醇的吸收	139
玉米油	降低胆固醇,软化动脉血管	140
芝麻油	促进胆固醇的代谢	141

第七章 饮品 143

牛奶	最宜痛风患者饮用的饮料	144
酸奶	降低胆固醇,防治骨质疏松	145
甜茶	防治冠心病及关节炎	146
红茶	减少高血压和冠心病的发病率	147
绿茶	调节脂肪代谢,降低血脂	148
普洱茶	降低血液中的胆固醇含量	149
绞股蓝茶	增强人体的免疫功能	150
莲子心茶	对高血压病有辅助治疗效果	151

第八章 补品 153

灵芝	双向调节人体机能	154
蜂蜜	经常服用对心血管患者、脂肪肝患者有保健功效	155
蜂胶	缓解痛风症状	156

蜂王浆	提高人体免疫力, 消炎、止痛	157
何首乌	降低胆固醇、降血糖	158
西洋参	强心、利尿、降血糖	159
螺旋藻	碱化尿液, 促进体液中的尿酸排出	160
黑巧克力	促进血管舒张, 降低炎症反应	161

第九章 中药 163

桃仁	抑制尿酸形成	164
茯苓	有缓慢而持久的利尿作用	165
当归	抑制尿酸的形成	166
黄芪	降低血糖、利尿	167
荷叶	降血脂、降胆固醇	168
菊花	降血压、降血脂	169
泽泻	清湿热、利小便	170

地黄	强心、利尿、降低血糖	171
芦根	利尿、溶石	172
百合	减轻痛风性关节炎的炎症	173
山药	高钾低钠食品, 适合痛风伴有高血压的患者	174
威灵仙	溶解尿酸, 缓解症状	175
玉米须	利尿消肿, 促进尿酸排泄	176
车前子	有显著的利尿作用	177

附录 178



痛风患者 食疗心得





痛风患者饮食原则

痛风患者应严格控制富含嘌呤食物的摄入，降低体内的嘌呤含量，控制体重。饮食的基本原则是控制每日摄入总热量，控制嘌呤摄入量，限制脂肪摄入量，供给适量的糖类，供给充足的维生素、水和碱性食物，绝不饮酒。

1. 控制总热量

为了控制体重，应该注意每日热量的摄入。脑力劳动者热量每日按每千克体重 25~30 千卡(1 千卡= 4.2 千焦)给予，体力劳动者则为 30~40 千卡。对肥胖或超重者，应限制总热能，采用低热量饮食，即每日按每千克体重给予 10~20 千卡。一般而言，肥胖者每日减少 50 克主食为宜。



2. 控制摄入嘌呤量

痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的疾病，正常人嘌呤摄入量每日可达 600~1000 毫克，而痛风患者在关节炎发作期每日摄入量不宜超过 100~150 毫克。经过治疗血尿酸能长期保持在正常水平后，摄入量可适当增加。

3. 限制脂肪摄入量

脂肪每日摄入量按每千克体重给予 0.6~1 克为宜，占总热量的 20%~25%。并发高脂血症者要适当限制，尤其是在急性痛风发作期需避免高脂饮食。胆固醇的每日摄入量最好不要超过 300 毫克。

4. 适量糖类

痛风患者主食应以细粮为主，糖类应占总热量的 50%~60%。但合并糖尿病者，糖类的摄入应加以控制，每日按每千克体重给予 4~5 克为宜，占总热量的 50%~55%。

5. 适量蛋白质

蛋白质每日摄入量按每千克体重给予 0.8~1.0 克为宜，占总热量的 12%~14%，每日蛋白质供应量可达 60 克左右。对于消瘦、体力劳动者、年迈者适当放宽。蛋白质以牛奶和鸡蛋为主，可适量食用河鱼。



不同病情程度痛风患者的合理饮食



6. 充足的维生素和水

鼓励患者多食用富含维生素类的食物（如水果、蔬菜等），并保证每日饮水量达到2000~3000毫升。蔬菜类，除香菇、豆类（如扁豆）、紫菜和菠菜不宜大量食用外，皆可食用，水果则无禁忌。并且患者可饮用适量的果汁、菜汁。

7. 坚决禁酒

酒的主要成分是乙醇，乙醇代谢可使血乳酸浓度升高，乳酸可对尿酸排泄产生竞争性抑制作用，使血尿酸增高。酒还可促进嘌呤转化成尿酸，如在饮酒同时摄入高蛋白、高脂肪、高嘌呤饮食，能使痛风病急性发作。

1. 急性期

急性期应严格限制嘌呤的摄入，每日在150毫克以下，可选用低嘌呤食物。蛋白质每日50~70克，以牛奶（每日250克）、鸡蛋（特别是蛋白）、谷类为蛋白质的主要来源，脂肪不超过50克，以糖类补足热量的需要。禁用高嘌呤食物，中等嘌呤食物也应控制。液体进量不少于每日3000毫升，此外可用碳酸氢钠等药物使尿液碱化。

2. 缓解期（间歇期）

给予正常的平衡饮食，维持理想体重。蛋白质每日仍以不超过80克为宜。并发肾功能明显受损者应减少蛋白质的摄入。禁用高嘌呤食物，中等嘌呤食物有限量地选用，其中的肉、鱼、禽类每日可用60~100克，还可将肉类煮熟弃汤后食用。低嘌呤食物可自由选用，其中新鲜蔬菜每日250~400克，水果每日100~200克。如果患者坚持服用降尿酸药物，血尿酸长期保持在较理想的水平，饮食控制相对可以放宽。反之，如果血尿酸居高不下，饮食控制就相对严格。



痛风合并症患者的合理饮食

1. 合并糖尿病

饮食治疗原则：一限、二多、三低、一不准。

一限：只限食用低嘌呤的食物，如奶类、蛋类、水果类、蔬菜类等。

二多：多饮水、多补充B族维生素及维生素C。每天2500~3000毫升水，尿量达到2000毫升为宜。多吃维生素，可促使淤积在组织中的尿酸盐溶解而排出体外。

三低：低热量、低脂肪、低蛋白，前提是血糖控制较好，否则糖类不能太高。低脂肪利于尿酸的排出，每天50克（包括肉类中的脂肪），烹调油20克。蛋白质宜每天50~60克，牛奶、鸡蛋不含核蛋白，可作为主要的动物性食品。以谷类、蔬菜、水果为主，

血糖控制好的可吃一些水果，绿色蔬菜可吃1000克，水果是碱性物质，利于中和尿酸，可适当摄入。

一不准：不准饮酒。酒能造成体内乳酸堆积，乳酸可对尿酸排泄产生竞争性抑制作用，使血尿酸增高。酒还可促进腺嘌呤核苷酸转化而使尿酸增多，如在饮酒时同时摄入高蛋白、高脂肪、高嘌呤饮食，能使痛风病急性发作。

2. 合并高脂血症

饮食治疗原则：三低、一多、一控制。降低饱和脂肪酸、胆固醇的摄入量，降低食盐的摄入量，多进行体力活动，控制总热量的摄入。

3. 合并肥胖症

饮食治疗原则：一控，一限。控制总热量，限制脂肪摄入。

热量摄入按每日每千克标准体重给予10~20千卡。限制脂肪与含糖食品。蛋白质按每日每千克标准体重给予1克。适当加强体力劳动和锻炼，使摄入总热量低于消耗量，但应注意循序渐进，以每月减少体重0.5~1.0千克为宜，逐渐接近标准体重。不宜快速减肥及节食，否则会使细胞崩解产生大量尿酸，易导致酮症或痛风急性发作。





痛风患者饮食搭配



1 主食

轻体力劳动者每日主食 250~350 克，以面粉或精制大米为主。重体力劳动者每日主食 450~550 克。

2 肉类食品

轻体力活动的成年女性和老年男性每天需要大约为 100 克；轻体力活动的成年男性每天需要量大约为 150 克。要尽量选择瘦猪肉、牛肉、羊肉、鱼和去皮禽肉，避免吃肥肉、动物内脏和家禽皮。

3 蛋类

每日 1 个。

4 奶类

每天 250 克。牛奶、酸奶均可。

5 食用油

每天不超过 20 克。主要选择植物油，但也应搭配点动物油，动物油与植物的摄取比例为 1:2。

6 蔬菜 and 水果

每天需要 400~500 克。

7 盐

每天的食用量不超过 5 克。

8 豆类

尽量经常吃豆类食品，每天可在干豆 30 克，豆腐 150 克或豆腐干 45 克中选择一种。尽量避免吃油炸过的豆腐和素什锦等。

一日饮食搭配

早餐

250 毫升脱脂牛奶、100 克富强粉面包

午餐

菜 番茄鸡丝圆白菜丝（西红柿 100 克、鸡肉 50 克、圆白菜 100 克）

主食 花卷（富强粉 100 克）、米粥（粳米 50 克）

晚餐

菜 鸡蛋炒芹菜（鸡蛋半个、芹菜 100 克）

汤 黄瓜蛋汤（黄瓜 100 克、鸡蛋半个）

主食 米饭（粳米 100 克）

全日用油 20 克，

可加食新鲜水果 200 克。

本菜谱嘌呤含量在 100 毫克以下，适合中等身材的痛风缓解期患者采用。



痛风患者保健八预防

1. 防肥胖

肥胖既是痛风发病的危险因素，又是痛风发展的促进因素。肥胖者的血尿酸水平通常高于正常人，因此肥胖者应当减肥，一般减肥应以2~3周内减重2千克左右为宜。

2. 防高脂血症

高脂血症者血液呈高凝状态，可促进动脉粥样硬化的发生与发展，并且高脂血症者常伴肥胖和高尿酸血症，因而高脂血症既构成痛风的危险因素，又将增加痛风患者的心血管并发症，降低病人生活质量。

3. 防高嘌呤食物

嘌呤是尿酸生成的来源，如果进食嘌呤含量高的食物极易患高尿酸血症，诱使痛风发作。

4. 防酗酒

饮酒是痛风发作的最重要诱因之一。这是由于酒精的主要成分乙醇可使体内乳酸增加，而乳酸可抑制肾小管对尿酸的排泄；乙醇还能促进嘌呤分解而直接使血尿酸升高；同时，酒类本身可提供嘌呤原料，如啤酒内就含有大量嘌呤成分。因此，大量饮酒可致痛风发作，长期慢性饮酒可发生高尿酸血症。痛风患者最好戒酒，一时戒不掉也要注意避免大量饮酒，更忌酗酒。

5. 防剧烈运动

剧烈运动后，体内乳酸产生增加，可抑制肾小管排泄尿酸而使血酸升高。剧烈运动还可致出汗过多，机体失水而使



血容量、肾血流量减低而影响尿酸排泄，引起一过性高尿酸血症，所以痛风病人不宜剧烈运动。进行运动锻炼宜选择运动强度较小的有氧运动项目，如散步、步行、骑自行车、游泳等，而要避免球类、爬山、跑步等运动强度大的项目，同时注意运动过程中要有休息，并应多饮水。