

痛风与饮食 Gout and diet

仅靠饮食无法控制痛风。控制痛风最有效的方法是通过服药降低尿酸水平。

痛风的病因？

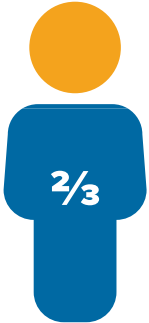
当血液中的尿酸（又称尿酸盐）含量过高时，就可能引发痛风。主要原因通常与遗传有关。很多痛风患者都有家族病史——这是一种可以遗传的疾病。尿酸积聚会在体内形成微小晶体。这些晶体沉积在关节中，会引起肿胀和疼痛，也就是我们说的痛风发作。

某些食物会引发痛风吗？

是的，一些嘌呤含量高的食物可能会诱发痛风发作。嘌呤是一种化学物质，天然存在于人体以及我们日常食用的许多食物中。我们的身体将一些嘌呤转化为尿酸。红肉和某些海鲜（如贝类）嘌呤含量较高，可能会提高痛风发作的风险。植物

性嘌呤不会产生相同影响，即使是被称为高嘌呤的食物（如蘑菇、豆类和扁豆）也不会增加风险。

记录您的饮食习惯及痛风发作时间，有助于找出可能的食物诱因。不过，控制痛风并预防复发最有效的方法，仍然是通过服药降低尿酸水平。



尿酸是在体内由嘌呤代谢产生的。约三分之二的嘌呤由身体自然合成，其余三分之一则来自日常饮食。



以下是一些可能升高体内尿酸水平的食物和饮品：

红肉	牛肉、羊肉、猪肉、山羊肉	
白肉	鸡肉、鸭肉、火鸡肉、兔肉	
动物内脏	肝脏、心脏、肾脏、脾脏	
海鲜（尤其是贝类）	贻贝、扇贝、虾类、螃蟹、龙虾、鲍鱼，以及油性鱼类（如沙丁鱼、凤尾鱼）	
酒精	啤酒与烈性酒	
含糖饮料	汽水、果汁（无糖除外）	

避免关于饮食和痛风的误区

本节将针对一些关于痛风与饮食的常见误区进行说明。

误区：我只要调整饮食就能控制痛风。

事实：仅靠饮食不足以控制痛风。有些人可能通过减少高嘌呤食物摄入，稍微降低尿酸水平，但大多数患者仍需服药来控制痛风并预防再次发作。

误区：痛风是由饮酒引起的。

事实：不喝酒的人也可能被诊断出痛风。如果您有痛风，喝酒可能会诱发发作，但并不是唯一的诱因。

误区： 我应该不吃水果，因为它们果糖含量太高。

事实： 果糖是水果中天然存在的一种糖分。请继续食用水果，它有益健康，并富含营养、抗氧化物和纤维。应限制高果糖饮品的摄入，例如普通汽水。此外，也要限制果糖浓度较高的果汁。

误区： 服用维生素 C 可以降低尿酸水平。

事实： 维生素 C 对健康确实重要，但目前并无证据表明它能降低尿酸水平。维生素 C 无法减轻痛风发作的程度或频率。

误区： 喝浓缩樱桃汁可以减少痛风发作。

事实： 您可能听说过喝樱桃汁可以预防痛风发作。但目前并没有确凿证据证明樱桃汁能减少发作或降低尿酸水平。

更多信息

如需寻找认证执业营养师，请致电澳大利亚营养师协会（Dietitians of Australia）**1800 812 942** 或访问 www.daa.asn.au
参阅《澳大利亚健康饮食指南》（Australian Dietary Guidelines），了解更多健康饮食信息：www.eatforhealth.gov.au
如需了解健康饮食相关信息，请访问澳大利亚营养师协会（Nutrition Australia）网站：www.nutritionaustralia.org

如何降低痛风发作的风险？

以下是一些关键做法，可帮助您降低痛风发作的风险：

● 按照医生的指示服用药物。

与医生共同制定痛风治疗计划，记录药物剂量及目标尿酸水平。医生还可以协助您制定应对发作的方案，方便在症状出现时迅速处理。



我的痛风治疗计划

● 多喝水。

保持身体充足水分有助于稀释血液中的尿酸。



● 减少酒精摄入量。

如果您喝酒，请适量饮用。任何类型的酒精饮品都可能增加痛风发作的风险。尤其是啤酒和烈性酒，嘌呤含量较高。

● 控制体重。

维持健康体重有助于减少痛风发作风险。通过健康饮食与运动减重是最安全的方式。禁食或极端节食可能诱发痛风发作。过度运动导致快速减重，同样可能引发痛风发作。



● 咨询营养师。

营养师能为您提供量身定制的饮食建议，帮助维持健康体重。他们还能协助识别可能诱发痛风发作的饮食因素。

● 留意可能的诱因。

建议记录痛风症状，以及可能诱发发作的食物或活动。



合理用药联盟 (Quality Use of Medicines Alliance)



Medcast



帮助公众与医疗专业人员在药品和诊断方面做出安全且明智的决策。

本项目由澳大利亚政府通过 Quality Use of Diagnostics, Therapeutics and Pathology Program 资助。



信息热线： 请致电 **1800 011 041** 或访问 www.arthritisaustralia.com.au，与您当地的关节炎服务机构联系，获取信息、教育及支持服务。

© Copyright Arthritis Australia 2024 来源：此资料所引用的完整参考文献清单可向澳大利亚关节炎协会（Arthritis Australia）索取。免责声明：本资料由澳大利亚关节炎协会提供，仅供参考，不能替代专业医疗建议。