

# 420全民关注痛风日

——知名专家在线健康大讲堂

## 痛风病友的饮食管理

广州医科大学附属第一医院 风湿科  
叶珊慧 主任医师

5 mg/dl 痛风发作及痛风石治疗点

6 mg/dl 痛风初级治疗目标

7 mg/dl 诊断标准痛风起始治疗点

8 mg/dl 合并心血管并发症的药物起始治疗点

9 mg/dl 无并发症的药物起始治疗点

# 目录/contents

420全民关注痛风日  
健康中国 优你同行

01 尿酸的来源

02 尿酸的去处

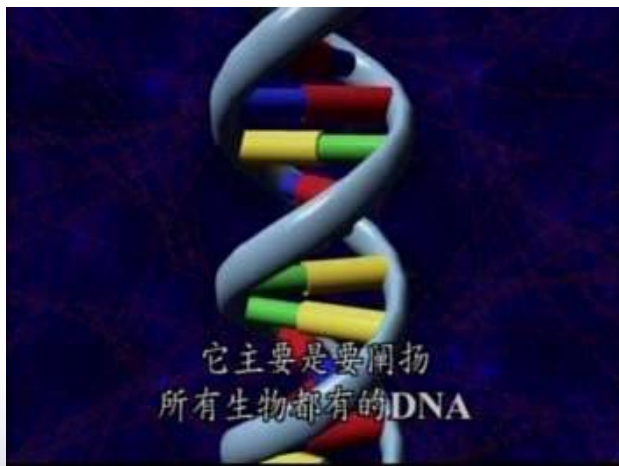
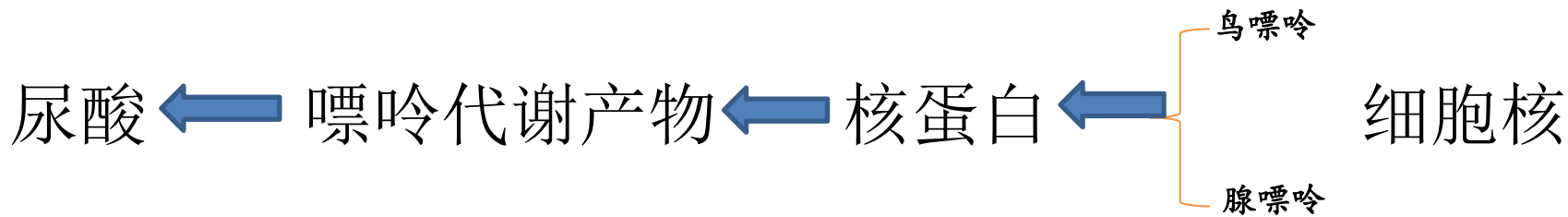
03 合理的饮食控制尿酸

## PART 01

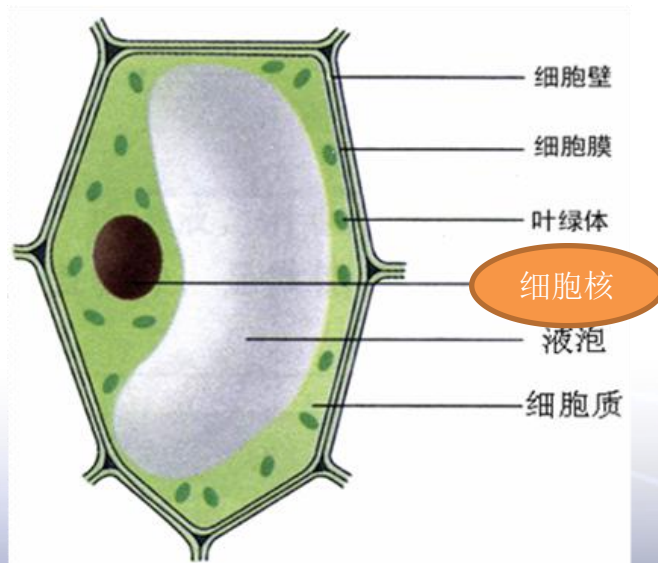
# 尿酸的来源

---

# 一、尿酸哪来的



核蛋白DNA和RNA



# 1. 细胞越多，嘌呤越高

多细胞动物：猪、牛、羊、鱼、禽等，单细胞动物：海参、海蜇；

无细胞食品：牛奶、鸡蛋；

同一动物，不同部位：内脏>瘦肉。

## 2. 人体尿酸的来源

人体有6兆个细胞，年老细胞死亡，新生细胞再生，这就是新陈代谢，所以只要有新陈代谢就会产生尿酸，而且**占全部尿酸的80%**。

外源性摄入的动物或其他富含嘌呤的食物分解代谢所产生，占20%。

**人40岁后分解代谢>合成代谢**



## PART 02

# 尿酸的去处

---



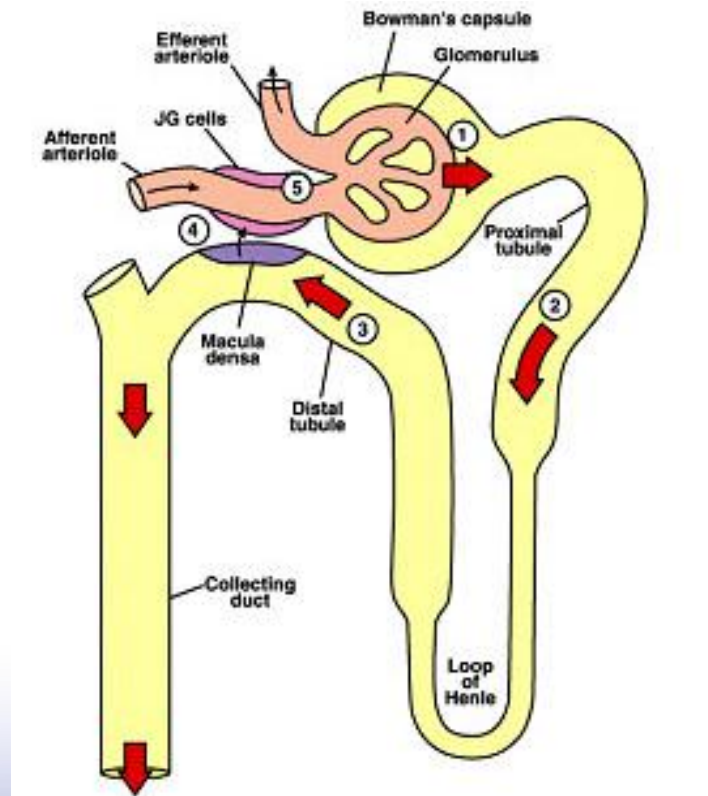


- 人体内尿酸经 $^{15}\text{N}$ -甘氨酸示踪研究，正常体内尿酸池为1200mg。
- 每天产生750mg，排出500~1000mg。

# 尿酸在肾脏的排泄分为四步

1. 肾小球滤过（100%）；
2. 肾小管的重吸收（98%~100%）；
3. 肾小管的再分泌(50%);
4. 分泌后再次重吸收（40%）。

最后8%~12%由小便排出体外。



血液中的尿酸盐

尿液中的尿酸

- PH=5.0时游离的尿酸仅占15%，
- PH=6.6时几乎所有的尿酸均处于游离状态。

## 2、尿酸的沉积

- 尿酸生成过多：

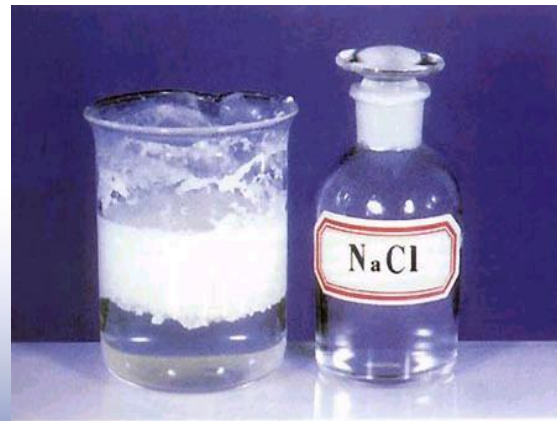
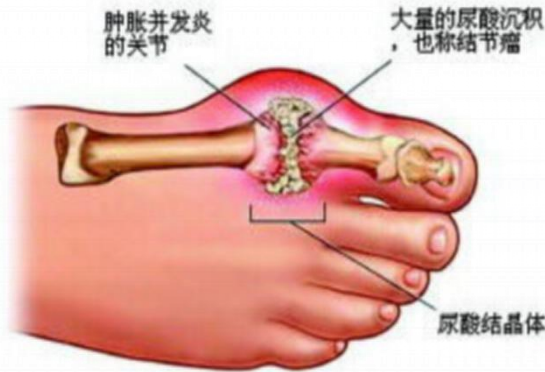
外源性摄入过多嘌呤、嘌呤合成过程中酶的缺陷

- 尿酸排泄减少：

肾小球滤过减少、肾小管分泌减少和重吸收增加

- 血尿酸的浓度取决于生成和排泄之间的平衡。

- 正常男性血尿酸 $150\sim 380\mu\text{mol/L}$ ，女性血尿酸 $100\sim 300\mu\text{mol/L}$ ，超过 $420\mu\text{mol/L}$ 为高尿酸血症。
- 血尿酸升高超过饱和度以上，如长期得不到纠正，易以尿酸盐的形式在组织中沉积。



- 不得了啦，得痛风了！
- 什么都不敢吃了，这可怎么办？







- 痛风是可防、可治、可控的疾病。
- 及早发现、正确治疗痛风，可以把痛风的破坏和危险降到最小。

**战略上要藐视痛风**



- 患痛风 一手药瓶，  
一手酒瓶！
- 这么好的美味再多吃  
一口也不要紧？

# 尿酸盐在很多地方的沉积



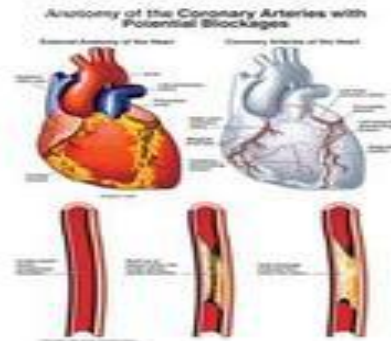
软骨、滑膜、  
腱鞘、关节  
周围软组织。  
包括：足、  
踝、足跟、  
膝、手腕、  
手指等

耳廓、脚趾、  
手掌、手指、  
手腕等  
皮下软组织，  
形成皮下结节

肾间质、肾  
小管、肾盂  
和输尿管；  
可形成痛风  
肾、痛风肾  
结石、尿管  
结石

动脉血管、  
心肌、  
心内膜  
眼底等

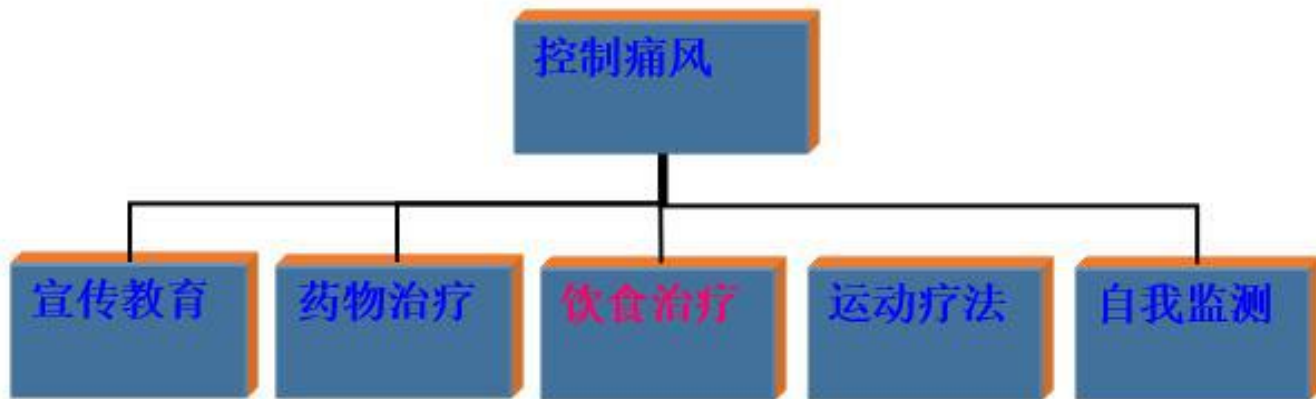
# 痛风严重并发症



- 尿路结石
- 便秘
- 高渗脱水（婴儿）
- 脑梗
- 膀胱癌
- 支气管肺病
- 牙齿疾病
- 糖尿病酮症酸中毒
- 运动引发的哮喘
- 高血压
- 静脉血栓
- 致死性冠心病
- 结肠癌



# 您花在痛风学习、监测的时间有多少？



## 与代谢有关监测

监测内容	监测频率
体重、腰围	≥1次/月
尿PH值	≥1次/周
血尿酸	≥1次/月
血压、血糖	1次/3个月

## 与并发症有关的监测

监测内容	监测频率
尿微量蛋白	1次/年
血脂	≥1次/年
肾脏B超	≥1次/半年
肝肾功能	≥1次/半年
心电图	≥1次/1年

- 全面学习糖尿病教育知识，并坚持调理，美国1300万糖尿病患者中有30%活到了80岁以上。

向糖尿病病友学习—

重在持之以恒的行动

监测项目	目标
体重	不超过标准体重的10%
腰臀比	男性<0.9,女性<0.85
尿酸	<420, <380or <350 $\mu$ mmol/L?
24h尿量	>2000ml
小便PH值	$\geq 6.5$
肾脏B超	肾结石 (-)

健康、长寿

健康的生活方式

合理饮食

戒烟限酒

适当运动

心理平衡

## PART 03

# 合理饮食控尿酸

---



限制嘌呤的摄入，不能有效改善高尿酸血症

- 严格的限嘌呤饮食，尿酸可能降10~20%，但有营养不良的风险。
- 嘌呤=美味，光靠饮食控制，很难坚持。
- 均衡膳食，没有必要全面禁食嘌呤。
- 痛风饮食最新概念是低热量食物

- 正常人700mg/d左右
- 痛风缓解期200~300mg/d
- 痛风急性期150mg/d

1. 减少嘌呤摄入量
2. 多吃碱性食物，碱化尿液
3. 多喝水、限饮酒、少吃盐，增加小便量，增加尿酸排出

# 1. 减少嘌呤摄入量

- 低热量饮食，使体重控制在理想范围中。
- 肥胖引起高尿酸血症可能与体内内分泌系统紊乱或酮体产生过多，而抑制了尿酸的排泄有关。
- 消瘦使人体分解增加，内源性尿酸产生增多。

- 学会计算卡路里，热能 $25\sim 30\text{kcal/kg}\cdot\text{d}$ 乘以标准体重

体型	热能需要 kcal/kg体重/日			
	卧床休息	轻体力劳动	中等体力	强体力劳动
消瘦	25	30—35	40	45
正常	20—25	25—30	30—35	35—40
肥胖	15	20—25	25—30	30—35

## • 饮食8分饱哲学

- 饭前吃一个水果（血糖高者可吃一个黄瓜或番茄）
- 空能量的食物如：蔬菜、魔芋等
- 吃一部分粗杂粮
- 避免两餐之间的甜点

## • 减少动物性脂肪

- 高脂肪可影响尿酸排出体外
- 过多油脂导致肥胖
- 特别避免食用肥肉、猪牛羊油、肥禽
- 烹调时应少用油，忌煎、炸等烹饪方法，一般食用油2~3勺左右  
(三口之家1桶5L油吃2.5~3个月)



- 蛋白质的量：一般为0.8g/kg.d（正常人1.0~1.2g/kg.d）
- 蛋白质的质：选含嘌呤少的食物，避免高嘌呤食物。

类别	每100克食物中嘌呤的含量 (mg)	食物
低嘌呤	微量<20	精制谷类、蛋类、 <b>海参、海蜇</b> 、乳类(脱脂)、蔬果类、海藻类、蜂蜜、 <b>咖啡</b> 、茶、可可
轻嘌呤	20~75	粗粮、螃蟹、青鱼、 <b>豆腐、菜豆</b> 、芦笋、菌菇类、菠菜、韭菜
中嘌呤	75~150	大部分鱼贝类、虾、牛肉、猪肉、鸡肉、 <b>干豆类</b>
高嘌呤	150~1000	沙丁鱼、凤尾鱼、蛤蜊、 <b>荤汤</b> 、内脏、脑、 <b>虾米、鱼干</b>

- 嘌呤的特性：易溶于水，开水氽，可以使部分嘌呤溶于水，所以荤汤尽量不吃或少吃。
- 低嘌呤食物不限制
- 轻和中嘌呤食物，开水氽一氽再烹饪后吃
- 高嘌呤食物尽量少吃或不吃

## 2. 多吃碱性食物， 碱化尿液

- **酸性食物**：含有硫、氯、磷等元素，在人体最终代谢成酸性物质，主要是肉、鱼类等。（多吃鱼、白肉代替红肉、尽量选瘦肉、少吃肥肉）。
- **碱性食物**：含有大量K、Na、钙、镁、锌等离子，在人体内最终代谢成碱性物质，大多数果蔬类是碱性。

- **强酸性**：蛋黄、奶酪、白糖、西点、柿子、目鱼子等。
- **中酸性**：火腿、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油等。
- **弱酸性**：白米、花生、啤酒、蛤蜊、章鱼、泥鳅等。
- **弱碱性**：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。
- **中碱性**：萝卜、胡萝卜、大豆、番茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、柠檬、菠菜等。
- **强碱性**：葡萄、茶叶、海带、天然绿藻等

- 少吃酸性食物，可减少酸性物质摄入。
- 多吃碱性食物，即果蔬类，每天1斤，碱化尿液。
- 关键酸碱平衡，检测办法尿PH

### 3. 多喝水，限饮酒，少吃盐



## ① 水的量

- 每天饮水量2000ml以上，约8~10杯水；
- 伴肾结石者最好达到3000ml，约12~15杯水；
- 目标24h尿量>2000ml。

## ② 水的质

- **好水**：山泉水、普通开水、淡茶水、咖啡、蔬菜汁、果蔬汁等；
- **不好的水**：软饮料、碳酸饮料、酒精饮料、鲜果汁、矿泉水、纯净水等。

### ③ 最佳饮水时间

- 起床后
- 锻炼前
- 入浴前
- 就寝前

## ④ 酒

- 酒中含嘌呤
- 酒精会促进体内尿酸合成
- 酒精代谢过程会产生乳酸，抑制肾脏排泄尿酸
- 美味的下酒菜，都含高嘌呤

# 下酒菜排名

最佳下酒菜前五名	最差下酒菜前五名
炖煮蔬菜、凉拌沙拉	肝脏、烧烤肉类
醋浸海藻	红烧内脏
凉拌豆腐	鱼子类
炒菌菇类	小鱼干、带子的凤尾鱼
海参、海蜇	鱼贝类

- 酒精单位：酒精度数乘以体积
- 1个酒精单位=52°白酒18ml、38°白酒25ml、干红80ml、啤酒200ml
- 控制饮酒：正常男性 $\leq 2$ 个酒精单位/天，正常女性 $\leq 1$ 个酒精单位/天，痛风患者应再减量。

## ⑤ 低盐原则

- 正常人摄入盐6g/d
- 减少调味料
- 沾着吃
- 少吃零食
- 一家三口一个月3/4包盐和1瓶500ml酱油

# 食谱举例

痛风的不同阶段	早餐	中餐	晚餐	加餐
急性发作期	脱脂牛奶、馒头、凉拌黄瓜	米饭、 <b>番茄炒蛋</b> 、炒青菜、紫菜汤	米饭、葱油南瓜、炒西兰花、粟米 <b>蛋花羹</b>	上午：水果 下午：无糖脱脂酸奶
缓解期	脱脂牛奶、馒头、凉拌黄瓜	米饭、 <b>青椒炒蛋</b> 、炒青菜、冬瓜番茄汤	米饭、 <b>宫保鸡丁</b> 、炒杭白菜	上午：水果 下午：水果 晚上：无糖脱脂酸奶
无症状的高尿酸血症期	脱脂牛奶、卤蛋、馒头	米饭、 <b>红烧鳊鱼</b> 、炒青菜、海带汤	米饭、 <b>芹菜肉丝</b> 、炒鸡毛菜、荠菜豆腐羹	上午：水果 下午：水果



- 脱脂牛奶
- 豆制品为主的植物蛋白
- 咖啡
- 樱桃
- 维生素C0.5g/d
- 利尿的食物：芹菜、冬瓜、地梨、玉米须等

# 感谢观看



5 mg/ml 止痛风发作及痛风石治疗点

6 mg/dl 痛风初级治疗目标

7 mg/dl 诊断标准痛风起始治疗点

8 mg/dl 合并心血管并发症的药物起始治疗点

9 mg/dl 无并发症的药物起始治疗点