



哪類人士最易有痛風？

痛風大多數發生於三十至六十歲的男性身上；女人則在停經後風險增加。遺傳、肥胖、高膽固醇、高血壓、暴飲暴食和酗酒等亦可能引致痛風。飲食方面，痛風患者通常嗜肉、嗜海鮮、嗜甜，飲水量少。



◀▶ 痛風一瞬間出現在患者單一關節，引發極大痛楚。

痛風是甚麼？

過去幾十年，各國數據亦顯示痛風患者愈益普遍。痛風，是香港常見關節炎疾病之一。痛風患者因為體內對嘌呤代謝失常，令血液內積聚了過量尿酸，過多的尿酸鹽（uric acid crystal）沉積在關節處，引致關節在短時間內發炎、紅腫和劇痛。發作前一般沒有先兆，患者通常會在單一關節上引發極大痛楚。醫生會在患者受影響關節抽取液體化驗，如果有尿酸積聚，在顯微鏡下液體會呈現螢光。

痛風發作 戒吃高嘌呤食物

嘌呤是一種蛋白質，吃得多會使身體尿酸水平增高。高蛋白、低碳水化合物飲食容易增加體內尿酸含量。養和醫院營養師周明欣指出，很多人以為水果健康就會較不節制地進食，其實過多果糖（Fructose）亦容易導致尿酸過高。營養師建議病人跟循衛生署建議的準則，一日吃兩份水果。另外，盡量少喝汽水、紙包飲品及果汁等，以及少吃甜品。

酒精類飲品亦要留意份量，因大量酒精能令人體較難排出尿酸。啤酒含嘌呤較多，所以有些人飲一杯紅酒沒有問題，但飲同一份量啤酒就出事。周明欣說，其實飲用任何酒精都應注意份量，男士每日酒精上限為兩份，女士則不多於一份酒精。一份酒精 = 一杯紅酒（一百五十毫升）或一罐啤酒（三百六十毫升）或一份烈酒（四十五毫升）

肉類如紅肉、白肉，甲殼類都會使人體尿酸含量增高。冬天吃野味、旅行放任飲食、喜慶節日燒烤或吃火鍋、新年派對喝酒等，便是痛風來襲的高峰期，曾患痛風人士要特別留意。



▲ 果汁和汽水糖分高，不宜經常飲用。



▲ 痛風病人每天建議只進食兩份水果。

告別痛風 吃得開懷迎新春

養和醫院營養師
周明欣

當痛風發作時，應完全避免以下食物



酒類 啤酒、紅酒、白酒、烈酒

動物內臟 肝臟、腎臟、心臟

野味 鵝肉、兔肉、鹿肉

魚類 沙甸魚、鯖魚、馬介休、銀鱈魚、銀魚仔、鯢魚

海鮮類 青口、扇貝、蝦、蟹、魚卵和魚子醬

其他 肉汁和老火湯



酌量吸收當均衡飲食

以往營養師會勸病人戒吃冬菇、筍、菠菜和豆類製品，因為它們所含嘌呤較高，但外國很多研究亦發現即使患者平日繼續進食這些食物，較少出現痛風發作的情況。因此營養師會建議病人不用特別戒口，一星期可進食兩次，將這些食物當作平日健康飲食即可。新年吃盆菜盛宴亦可酌量選擇喜愛的食物，但適可而止，大快朵頤後最好能多喝水，以水代酒，減低身體尿酸濃度水平。



▼冬菇含高嘌呤，但營養師指出，可當它為均衡飲食一部分正常食用。



當痛風在控制之下，以下食物可適量選擇：

- 肉類 雞肉、魚肉、豬肉、牛肉、羊肉（男士：每日五至七安士；女士：四至六安士）
- 黃豆和其他豆類 1/3杯豆或1/5磚豆腐—一安士肉
- 高嘌呤菜類 冬菇、筍、椰菜花和菠菜等（一星期可進食二次）
- 高纖維五穀類 燕麥糠、全麥麵包（一星期可進食二次）

多進食健康有益食物

營養師會建議痛風病人一日最好喝十至十二杯清水。蛋白質除了肉類，奶品類亦有，多飲用奶類製品如低脂或脫脂牛奶，痛風出現率亦會較低，全脂則要避免。喝咖啡人士痛風出現機會亦較低，但咖啡有咖啡因，而每人對咖啡因的反應因人而異，有人喝完會加快心跳及不適，因此應該按個人情況而定。攝取多維他命C亦可使痛風出現率較低，但謹記一日不可多於兩克，否則可能引致腎石。



▶低脂奶品亦含豐富蛋白質，可作肉類替代品。

低嘌呤食物選擇，可作為主要食物：

- 低脂奶品 牛奶、芝士、乳酪、牛油
- 蛋類 雞蛋（蛋白、蛋黃）
- 五穀類 飯、意粉、麵、麵包
- 蔬菜類 菜心、羽衣甘藍、西蘭花、冬瓜、芹菜、茄子和洋蔥等



注意飲食 保持健康

痛風患者通常會在吃得多高嘌呤食物的當晚發病，翌日早上痛不欲生，連下牀亦有困難，才去求醫。醫生通常會立即打針及處方消炎藥物，病人病情得以紓緩，幾日內便會回復正常。醫生會建議病人戒口，這些病發期間病人必須依循醫生指示，留意飲食，戒掉所有高嘌呤食物，多喝水。新年親友共聚一堂，開懷聊天要喝酒亦在所難免，痛風病人應留意份

量，一杯起兩杯止，輕呷兩口略盡喜慶便可。

痛風病人如果想徹底遠離痛風，便需按醫生及營養師建議對症下藥。過重者減肥以及注意飲食，最重要是多喝水。患者一般毋須完全戒掉肉類、海鮮和高嘌呤蔬果，最重要是適可而止，多吃低脂奶品、蔬菜、五穀類，減少果糖和酒精吸收，便可輕易回復正常生活。



▶多喝水可以沖淡體內尿酸濃度。

舊時被稱作「富貴病」的痛風惟獨富人專利，今非昔比，不同人士亦有可能患上痛風。

臨近新年，大家都會讓肚皮放縱一下，痛風病人則要格外小心，勿讓痛症發作影響佳節心情，今期會講解痛風病人飲食注意要點，讓他們吃得精明仍有大飽口福的機會！

撰文：廖欣楊 設計：張均賢

新春團圓，痛風患者應避免暴飲暴食，宜多進食健康有益食物，減低病發風險。

