



春节期间,痛风患者因为饮食无节导致发病者不在少数。面对美食的诱惑,不少痛风及高尿酸血症患者感到十分困惑,究竟哪些食物可以多吃?哪些要少吃?哪些不能吃?专家表示,其中大有讲究,比如动物内脏嘌呤含量高,要忌吃,不过菠菜、韭菜、大叶青菜、青椒等嘌呤含量较多的蔬菜,却不增加患者痛风发作的风险,可以多吃;豆类对血尿酸水平无影响,且豆制品包括豆浆、豆腐等可降低血尿酸水平及痛风的发病率,这类食物也能吃等。痛风是一种代谢性疾病,主要因为嘌呤代谢障碍导致高尿酸血症。持续的高尿酸血症(血液溶解尿酸盐的能力处于过饱和状态)导致尿酸盐结晶从血中释出,沉积在人体而造成损害。高尿酸血症往往伴随着高血压、高体重、高血糖、高血脂,此“五高”统称为代谢综合征。痛风患者不仅需要系统的药物治疗,而且需要适当的非药物治疗。非药物治疗包括饮食控制、减轻体重、戒烟、多饮水及体育锻炼。饮食控制是非药物治疗的核心,其目的不单是为了降低血尿酸水平及减少痛风急性发作,更重要的是促进及保持理想的健康状态,预防及恰当管理痛风患者的并发症(如“五高”)。专家表示,还是有很多食物可以吃的,具体参考如下:

# 面对美食诱惑 痛风患者要管住嘴

## 动物内脏:忌食

人们常吃的动物内脏如鸡胗、鸭胗、肠子、胰腺、肝脏、肾脏等,是所有食物中嘌呤含量最高的一类,尤其是胰腺、肝脏、肾脏。一次大量进食动物内脏后,可导致患者血尿酸水平突然增高,从而诱发痛风急性发作。此外,动物内脏中含有大量胆固醇,经常进食可导致高胆固醇血症,因此痛风合并高胆固醇血症、心血管疾病的患者更应忌食。内脏中以肠子中脂肪含量最丰富,痛风合并肥胖的患者尤应忌食。

## 红肉:少吃

红肉是指在烹饪前呈现红色的肉,即猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等哺乳动物肉。国外一系列研究表明,红肉的摄入与血尿酸水平存在一定关联,尤其是牛肉、猪肉、羊肉。红肉摄入越多,血尿酸水平升高越显著,痛风的发病率越高。另外,摄入较多的红肉会导致心血管的疾病发生率明显增加,尤其是冠心病,而痛风患者是冠心病的好发人群,因此建议痛风患者应限制红肉的摄入。

## 海鲜:忌食嘌呤含量高的海鲜

以往观点认为,痛风患者要忌食海鲜。然而,海鲜食品均含有丰富的蛋白质、各种微量元素,而其胆固醇的含量并不高于一般食品。海鲜对于人的营养和健康优于其他肉类,尤其值得一提的是,海鲜中含有丰富的不饱和脂肪酸,是人体饱和脂肪酸的主要来源,后者可能对心血管系统具有保护作用,而痛风患者又是心血管疾病的高发人群。因此,痛风患者不应一概而论地忌食海鲜,而应根据不同海鲜嘌呤含量而定。忌食嘌呤含量高的海鲜,可适当进食低或中嘌呤类的海鲜。

嘌呤含量较高的海鲜有:鲱鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼卵、小虾、贝壳类、淡菜等。嘌呤含量中等的海鲜:鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭鱼、鳗鱼及鳝鱼等。

嘌呤含量较低的海鲜:青鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲔鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎等。

对于严格限制海鲜的患者,应当注意补充其他种类的优质蛋白,尤其是对于有心血管疾病的患者,应注意补充不饱和和脂肪酸,患者可购买相应的保健品,有针对性地补充。

## 家禽及蛋类:适量吃

相对于海鲜及红肉,家禽及蛋类中的嘌呤含量有限,对于血尿酸水平的影响较少,因此推荐痛风患者优先选择家禽及蛋类作为动物蛋白的主要来源。当然,禽类皮下组织中脂肪含量丰富,不建议患者过多摄入油炸、带皮的禽类食品。

鸡蛋是人类最好的营养来源之一,含有丰富的维生素、矿物质及易被人体利用的蛋白质,并且热量仅相当于半个苹果或半杯牛奶。部分老年人可能对吃鸡蛋黄心存疑虑,怕引起胆固醇增高而导致动脉粥样硬化。最新研究发现,鸡蛋富含卵磷脂,会使胆固醇和脂肪的颗粒变小,并使之保持悬浮状态,从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。因此,科学家们认为,对胆固醇正常的老年人,每天吃2个鸡蛋,其100毫升血液中的胆固醇最高增加2毫克,不会造成血管硬化。但也不应多吃,吃得太多,不利胃肠的消化,造成浪费,还会增加肝、肾的负担。每人每天以吃1~2个鸡蛋为宜,这样既有利于消化吸收,又能满足机体的需要。

## 豆类及豆制品:可以吃

以往大家会认为豆类食品可升高血尿酸水平,诱发痛风急性发作。但事实并非如此,国外的大规模研究已表明,豆类对血尿酸水平无影响,且豆制品包括豆浆、豆腐等可降低血尿酸水平及痛风的发病率。主要的原因是,虽然豆类中的嘌呤成分消化吸收后可能增加血尿酸水平,但它同时可促进肾脏尿酸排泄,而且后者作用更显著,因此最终豆类并不增加血尿酸水平。另外,豆类在加工成豆制品的过程中,会导致大部分嘌呤丢失,但其降尿酸作用不受影响,因此豆制品与痛风发作及血尿酸水平呈负相关。同时,豆类植物中含有优质的蛋白质、纤维素、维生素及矿物质,可降低冠心病、脑中风、某些恶性肿瘤及2型糖尿病的风险,因此痛风患者可以进食包括扁豆在内的豆类食物。

## 蔬菜:鼓励多吃

多数人会认为,香菇、菠菜、韭菜、大叶青菜、青椒等嘌呤含量较多,部分医生可能建议痛风患者少吃。然而,国外专门针对这些食品进行了包括数万人的研究,结果表明,进食这些嘌呤含量丰富的蔬菜并不增加患者痛风发

作的风险,以及人群中痛风的发病率。原因可能是这类食品中除嘌呤含量丰富外,同时还含有其他的营养物质,后者能够促进尿酸的排泄,而且以后者的作用更加显著,总体上这类食品并不增加血尿酸水平,因此它们并不导致痛风发作。此外,这类蔬菜中还含有许多对人体健康有益的元素,如矿物质、维生素、纤维素等,因此痛风患者鼓励多吃蔬菜。

## 水果:少吃富含果糖的水果

痛风患者应少吃含果糖成分高的水果。一方面,水果可以碱化尿液,促进尿酸排泄,且水果中丰富的维生素对机体有益。但另一方面,水果中所含的果糖可升高血尿酸水平,增加血清胰岛素的水平,减低机体对胰岛素的敏感性,从而导致痛风及代谢综合征的发病率增加。痛风患者应注意挑选含果糖成分较低的水果,如青梅、青瓜、西瓜、椰子水、葡萄、草莓、櫻

桃、菠萝、桃子、李子、橄榄等;少吃苹果、无花果、橙子、柚子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等含糖成分较高的水果。

另外,容易引起患者困惑的是,西瓜、草莓这类水果口感很甜,但它们确实属于含糖较低的水果。因为甜的口感和含糖量不能完全划等号,此外,患者最好直接食用新鲜水果,而不是鲜果榨汁,尤其是商品化的富含果糖的果汁。

## 奶制品:建议选择低脂或脱脂奶制品

奶制品尤其是低脂奶制品,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、全脂的酸奶无类似作用。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,增加奶制品的摄入,还可预防骨质疏松及降低心血管疾病、代谢综合征、某些恶性肿瘤的风险。

(南方)

