

# 痛风和高尿酸症的营养和生活方式建议



排印的友好支持是阿·麦娜丽妮(A. Menarini) 药物有限责任公司



# 痛风和高尿酸症的营养和生活方式建议

营养和生活方式推荐在痛风和高尿酸血症是作为与您的医生交谈的基础，这也会对现存其他健康问题（如高血压，糖尿病，肾脏疾病）进行确认：

- 1** 含嘌呤丰富的红肉，如牛肉，猪肉，羊肉和内脏可增加尿酸水平和痛风的风险。因此，应该尽量减少食用红肉和相关产物，即便吃，也只是少量食用。含嘌呤丰富蔬菜也值得推荐食用<sup>1,2</sup>  
引用：三
- 2** 海鲜（包括甲壳动物和贝类）会增加尿酸水平和痛风发作的风险，因此要很少食用。鱼类为健康的成分，被推荐作为预防心血管疾病而定期食用（1-2次/周）<sup>1,2</sup>  
引用：三
- 3** 一般而言，酒精摄入量与痛风发作的风险增加有关。尤其应减少啤酒和烈酒，而葡萄酒对痛风来说风险最小<sup>3</sup>  
引用：三
- 4** 软饮料，果汁和高果糖水果- 可以增加尿酸水平，因此应该避免。不含果糖的“轻饮料”，不会增加痛风的风险。<sup>4-7</sup>  
引用：三
- 5** 定期食用低脂牛奶/乳制品可以降低尿酸，向所有痛风患者去推荐<sup>1,8,9</sup>  
引用：在同处
- 6** 维生素C的充足供应是有意义的（建议：维生素C每天100毫克），因为维生素C既轻微可以降低尿酸水平，也可以促进尿酸排泄。长期摄入高剂量维生素C（≥1克/天）也可能产生负面影响（如形成肾结石），因此将不建议。<sup>10-12</sup>  
引用：在同处
- 7** 经常食用咖啡可以帮助降低尿酸水平，所以-也在完善饮食和药物-去提倡<sup>13-15</sup>  
引用：三
- 8** 痛风/尿酸水平升高与心血管疾病，肥胖，代谢综合征和糖尿病之间存在关联。因此，建议定期进行身体运动/心脏循环训练（至少2-3次/周，每次20-30分钟）<sup>16,17</sup>  
引用：三
- 9** 体重增加和肥胖可以增加尿酸水平并导致痛风发作。在体重超重时，缓慢减低体重（至少在男性中）有助于降低尿酸水平并防止痛风<sup>16,17</sup>  
引用：三

这个建议是由骨关节炎和结晶关节病工作组提出的，

（负责：Sautner J，与其以下合作者Eberl G, Eichbauer-Sturm G, Gruber J, Puchner R, Spellitz P, Strehblow C, Zwerina J）

1) Choi HK. 新英格兰医学杂志2004；350：11,1093 -1103. 2) Villegas R. 营养代谢心血管疾病. 2012；22(5):409-416. 3) Choi HK. 柳叶刀2004；363：1277 - 81. 4) Choi JW 关节炎和风湿病学 2008年；59:109-116. 5) Choi HK 美国医学会杂志 2010 11月 24日；304(20):2270-8. 6) Choi HK. 英国医学杂志 2008；336:309-312. 7) Rho YH 等人 肾脏病学研讨会. 2011年9月；31(5):410-9. 8) Dalbeth N. 当前风湿病学报告2011年；13(2):132-7. 9) Dalbeth N. 风湿性疾病年鉴 2012年6月；71(6):929-34. 10) 黄 HY. 风湿性疾病年鉴2005年；52:1843 - 7. 11) Choi HK · 内科存档 2009年；169:502 - 7. 12) Hoffer LJ. 美国医学会内科学杂志 2013年7月；173(14):1384. 13) Choi HK. 关节炎和风湿病学 2007年；57:816-821. 14) Pham NM. 营养与代谢杂志 2010年；pii: 930757. 15) Choi HK. 美国临床营养杂志 2010 年10月；92(4):922-7. 16) 朱 Y. 风湿病学(牛津). 2010年12月；49(12):2391-9. 17) Juraschek SP. 关节炎护理和研究2013年6月；65(1):127-32