

大豆製品是痛風患者的禁忌？

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

「**營**養師，我有痛風，豆腐、豆干、豆包、豆漿這些大豆產品，我都不能吃，對吧？」在門診，遇到痛風的患者，只要一聽到「豆製品」這3個字，似乎就像老鼠看到貓一樣的恐懼，但是，豆製品真的是痛風患者的宿敵嗎？

痛風是指尿酸鹽晶體沉積在組織（關節、骨骼、軟骨、肌腱等）所造成的各種症狀，血中尿酸高是痛風的可能誘因。尿酸是由嘌呤（我們俗稱的普林）代謝所產生，然而普林存在於動物或植物體中的細胞內，所以嚴格來說普林在生物體無所不在。研究發現，體內尿酸約70~80%來自於身體代謝生成，會受到性別、年齡、種族和基因等這些不可變的因素影響；20~30%則是來自於飲食，如：飲用酒精性飲料、果糖或蔗糖含量高的蘇打水和果汁等；或是其他因素，如：肥胖、疾病、利尿劑的使用而導致尿酸排泄減少或是生成過多。

雖然，基因遺傳代謝決定了體內大部分尿酸生成，但近10年的流行病學調查顯示，吃太多富含普林的食品和血中尿酸高低具有一定的相關性，

所以經常攝取高普林可能會有較高痛風發作的風險，痛風發作起來，總是令人感到痛不欲生，所以我們必須要有好的策略來降低痛風發作。除了藥物治療之外，生活型態、飲食習慣改變都是可以達到有效控制血中尿酸的方式。過去，人們被教導痛風患者，豆製品是禁忌，近幾年，陸續有研究告訴我們，痛風患者對於大豆食品的恐懼觀念要修正了！

1998年日本一篇研究指出，吃豆腐會微幅增加血漿中的尿酸濃度，但是同時也增加了尿酸清除率和尿酸排泄率。根據研究結果顯示，對於尿酸清除率 $> 6.0 \text{ mL / min}$ （正常下限）的痛風患者而言，豆腐是痛風患者優質蛋白質的來源。2011年亞洲營養相關期刊彙整5個相關的研究，結果跟1998年日本研究結果相似，攝取黃豆製品後血中尿酸會微幅增加，但跟痛風發作並無相關。另外根據台灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，黃豆製品攝取頻率跟尿酸呈現負相關，而且另外常被痛風患者列為禁忌食物的蕈、菇，也在此次結果分析發現香菇攝取頻率也跟尿酸濃度呈現負相

關，最後作者也根據研究結果建議國人，應減少內臟攝取，但可增加蔬果（胡蘿蔔、蕈菇）、黃豆製品、海藻等食物攝取，以避免尿酸濃度增加。

豆製品另一個常被列為禁忌的重點則是在於，普羅大眾認為「黃豆製品 = 高普林食物」，2014年一個研究利用科學方式分析食物中普林含量（以下皆為每百公克食物，所含的普林量），分析結果發現豆漿為 22 毫克、豆腐為 20 毫克、毛豆為 47.9 毫克、新鮮香菇為 24.4 毫克、豬肝為 284.8 毫克、豬腎為 195 毫克、豬里脊肉為 119.7 毫克，當然數字對一般民眾根本沒用，我們應該要知道的是，高尿酸血症患者或是痛風患者，每天到底可以吃多少普林？依日本治療高尿酸血症建議普林攝取每天限制約 400 毫克。所以對於高尿酸血症患者，食物中所含的普林量越少越好了。

根據台灣痛風與高尿酸血症 2016 年診治指引中指出，飲食控制只能使血尿酸下降約 1.0 mg/dL 左右，無法將血尿酸值降低至 6.0 mg/dL，因此若要把血尿酸值降下來，可能須依醫囑服用降尿酸藥物並配合低普林飲食控制。

另外，生活型態的改變也是控制血尿酸值的一個好方法，建議高尿酸

血症或是痛風的患者可以遵循以下方式，或許可避免急性痛風發作，讓我們的生活保有一個極佳的生活品質！

- 一、維持標準的體重（BMI 維持在 $18.5 \text{ kg/m}^2 \sim 24 \text{ kg/m}^2$ ）及腰圍（男性 <90 公分；女性 <80 公分）。
- 二、適量增加身體活動（中等強度，每週 150 分鐘）。
- 三、維持適當水分補充（以正常體重每公斤 *30cc 計算）。
- 四、避免飲用酒精及含果糖飲料。
- 五、高普林的食物如內臟、紅肉、海鮮類等。

所有的飲食模式都應該朝向選擇新鮮、天然的食物，避免攝取過度加工的食品，另外，所有的食物攝取都應該適當且適量，過猶不及都不是健康飲食模式！🍴

