

四“吃” 四“不吃”

高尿酸的发生与生活方式密切相关

——《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》解读

□运城市人民医院内科副主任医师 张敏捷

尿酸是人体代谢产物之一,主要由膳食摄入和体内分解的嘌呤化合物经肝脏代谢产生,通过肾脏和消化道排泄。正常情况下,体内尿酸产生和排泄保持平衡状态。当嘌呤代谢障碍时,就会出现高尿酸血症。高尿酸血症是痛风发生的病理基础。2018年~2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%~2.2%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。

高尿酸血症与痛风的发生,与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。合理搭配膳食,减少高嘌呤膳食摄入,保持健康体重,有助于控制血尿酸水平,减少痛风发作,改善生活质量。

为预防和控制我国人群高尿酸血症与痛风的发生,指导高尿酸血症与痛风人群日常膳食,提高居民健康水平,近日,国家卫生健康委制定了《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)。

《指南》对成人高尿酸血症与痛风人群的日常食养提出了7条原则和建议,分别是:

1. 食物多样,限制嘌呤;
2. 蔬奶充足,限制果糖;
3. 足量饮水,限制饮酒;
4. 科学烹饪,少食生冷;
5. 吃动平衡,健康体重;
6. 辨证辨体,因人施膳;
7. 因地因时,择膳相宜。

结合临床,我总结为四“吃”和四“不吃”。

高尿酸血症,是嘌呤代谢紊乱引起的代谢性疾病

高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢性疾病。正常膳食状态下,非同日两次检测空腹血尿酸水平 $>420\mu\text{mol/L}$,即可诊断为高尿酸血症。

痛风属于代谢性疾病,以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特



征,导致炎症和组织损伤。尿酸盐结晶沉积于关节、软组织和肾脏,可引起关节炎、肾脏损害等,临床主要表现为反复发作的急性关节炎等。

高尿酸血症是慢性肾病、高血压、心脑血管疾病及糖尿病等疾病的独立危险因素。长期患高尿酸血症还可导致动脉粥样硬化,增加心血管疾病发生的风险。

根据高尿酸血症血尿酸水平和痛风的严重程度,将高尿酸血症及痛风具体分期为:

- 无症状高尿酸血症期(无症状高尿酸血症及无症状单钠尿酸盐晶体沉积);
- 急性痛风性关节炎期(关节炎突然发作时期,关节红肿热痛,疼痛剧烈);
- 痛风间歇期(两次急性痛风性关节炎发作之间的阶段);
- 慢性痛风性关节炎期(关节持续疼痛,血尿酸水平持续波动,可伴有痛风石出现)。

四“吃”

1. 水果蔬菜。每天保证谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果摄入,

食物品种每天应不少于12种,每周不少于25种。每天多食新鲜蔬菜,推荐每天摄入至少500g,深色蔬菜(如紫甘蓝、胡萝卜)应当占一半以上。

2. 奶制品。经常在门诊听到患者说:“痛风只能吃素,所以鸡蛋牛奶都好久没吃了”,其实每100g鸡蛋嘌呤含量约0.4mg,每100g牛奶嘌呤含量约1.4mg,作为优质蛋白的牛奶、鸡蛋,痛风、高尿酸患者是可以放心食用的。

3. 多喝水。定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。高尿酸血症与痛风人群,在心、肾功能正常情况下应当足量饮水,每天建议2000mL~3000mL。尽量维持每天尿量大于2000mL。优先选用白开水,选择碱性矿泉水更有利于尿酸的排泄。应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等,避免饮用生冷饮品。

4. 吃动平衡。超重肥胖会增加高尿酸血症人群发生痛风的风险,减轻体重可显著降低血尿酸水平。超重肥胖的高尿酸血症与痛风人群应在满足每天营养需要的基础上,通过改善膳食结构和增加规律运动,实现能量摄入小于能量消耗。增加无氧运动,如球类运动、游泳、健走,但要避免过度激烈,同时注意在运动

中及时补充水分。

四不“吃”

1. 限制果糖。果糖可诱发代谢异常,并引起胰岛素抵抗,具有潜在诱发尿酸水平升高的作用,可食用含果糖较少的水果,如樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等。

2. 限制饮酒。部分酒类还含有嘌呤,饮酒会增加高尿酸血症与痛风的风险;酒精的代谢会影响嘌呤的释放并促使尿酸生成增加;酒精还会导致血清乳酸升高,从而减少尿酸排泄。酒类中,诱发痛风排序为:啤酒>黄酒>白酒>葡萄酒,痛风、高尿酸患者最好不要喝酒,如果实在难免,尽量选择葡萄酒,并少量饮用。

3. 少食生冷。对于高尿酸血症与痛风人群,经常食用生冷食品,如冰激凌、生冷海鲜等,容易损伤脾胃功能,同时导致尿酸盐结晶析出增加,诱发痛风发作。因此,痛风患者应少吃生冷食品。此外,合理的食物烹饪和加工方式,对于高尿酸血症与痛风的预防、控制具有重要意义。少盐少油、减少调味品、清淡膳食等,有助于控制或降低血尿酸水平。推荐每天食盐摄入量不超过5g,每天烹调油不超过30g。

4. 限制嘌呤。高尿酸血症与痛风人群应坚持低嘌呤膳食,严格控制膳食中嘌呤含量。食物中的嘌呤可经过人体代谢生成尿酸。过高的嘌呤摄入增加尿酸产生,易引起高尿酸血症。限制高嘌呤食物摄入,有助于控制血尿酸的水平及减少痛风的发生。食物中的嘌呤含量规律从高到低为:内脏>肉、鱼>干豆、坚果>叶菜>谷类>淀粉类、水果。

常见食物嘌呤含量及推荐食物名单,见以下列表。



扫码了解详情

成人高尿酸血症与痛风人群推荐食物名单

食物类别	优选食物	不宜食物
谷薯类	糙米、全麦面粉、玉米、青稞、荞麦、黄米、燕麦、小米、高粱、藜麦、红薯、紫薯等	黄油面包、糕点等高能量加工食品,以及油条、油饼等油煎油炸食品,饼干、蛋糕、甜甜圈等糖含量较高的加工食品
肉类	瘦肉、去皮禽肉等适量食用	肥肉、动物内脏,咸肉、腊肉等加工肉制品,鱼籽、蟹黄、鱿鱼、牡蛎、蛤蜊等海鲜水产
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	咸蛋等
奶类	脱脂奶、低脂奶、鲜牛奶、纯牛奶、低糖酸奶等	奶油、黄油等
大豆及制品类	豆腐、豆腐干等	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品
蔬菜类	新鲜蔬菜	腌制蔬菜
水果类	樱桃、草莓、菠萝、桃子等新鲜水果	添加糖含量高的水果制品,如果汁、水果罐头等
食用油	紫苏油、亚麻籽油、核桃油、橄榄油、茶籽油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、豆油、花生油、胚芽油等	棕榈油,猪油、牛油、羊油及其他动物油
调味品	低钠盐(每天不超过5g)	酱类、腐乳等高盐调味品;红糖、白糖、糖浆等

常见食物按嘌呤含量分类(单位:mg/100g)

嘌呤含量	分类 ^a	食物举例
150~1000	第一类(高嘌呤)	肝、肾;海苔、紫菜(干);鲱鱼、贻贝、生蚝、海兔、鱿鱼等
75~150	第二类(较高嘌呤)	牛肉、猪肉、羊肉;兔、鸭、鹅;鲤鱼、比目鱼、草鱼等
30~75	第三类(较低嘌呤)	大米、燕麦、荞麦;豆角、菜花;香菇(鲜)、金针菇(鲜)、口蘑(鲜)等
<30	第四类(低嘌呤)	马铃薯、甘薯;胡萝卜、油菜、生菜、竹笋;水果类;奶及奶制品等

