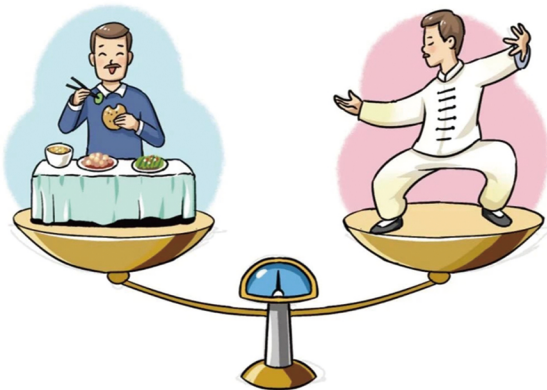


⑤吃动平衡 健康体重

改善膳食结构和增加规律运动，以每周减低0.5~1.0kg为宜。对于超重肥胖人群每天可减少250~500kcal的能量摄入，并通过运动消耗250~500kcal的能量。

有氧运动以每周4~5次、每次30~60分钟为宜，可选择对关节冲击力小或无的慢跑、走路、骑自行车、太极拳、八段锦、游泳等运动项目，并适量进行力量和柔韧性练习。运动期间或运动后，应及时补充水分。痛风性关节炎期应减少或避免运动。

改善膳食结构，增加规律运动
痛风性关节炎期应减少或避免运动



⑥辨证辨体 因人施膳

痛风食养关键在于调理脾胃，推荐食用白扁豆、玉米须、麦芽、山药、芡实、大枣、橘皮、山楂、五指毛桃、茯苓等。脾主肌肉，选择和缓、少量、持续的运动方式，可以使筋骨舒展，脾胃得健。结合患者的体质特征和临床症状，根据常见中医证型，合理膳食。



成人高尿酸血症与痛风 食养指南

【2024年版】



更多详细内容请扫码查看
《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

食养原则和建议

①食物多样 限制嘌呤

每天保证谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果的摄入，食物品种每天应不少于12种，每周不少于25种。合理调整膳食中碳水化合物、蛋白质和脂肪提供的能量比例。限制高嘌呤食物摄入，以低嘌呤膳食为主，严格控制膳食中嘌呤含量。宜选择低血糖生成指数的碳水化合物类食物，每天全谷物食物不低于主食量的30%，膳食纤维摄入量达到25~30g。

食物品种每天应不少于12种
每周不少于25种



②蔬奶充足 限制果糖

新鲜蔬菜、水果、植物性饮料和草本植物等通常含有丰富的植物化学物，有助于改善高尿酸血症，降低痛风发作风险。建议每天多食新鲜蔬菜，推荐每天摄入不少于500g，深色蔬菜应当占一半以上。乳蛋白是优质蛋白的重要来源，可以促进尿酸排泄，鼓励每天摄入300mL以上或相当量的奶及奶制品，限制果糖含量较高的食品，水果的摄入量与痛风无显著相关性，建议每天水果摄入量200~350g。

每天多食新鲜蔬菜，摄入足量奶制品，限制果糖



③足量饮水 限制饮酒

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2000~3000mL。尽量维持每天尿量大于2000mL。优先选用白水，也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水，但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等，避免饮用生冷饮品。应限制饮酒，且急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应不饮酒。

限制饮酒，
足量规律饮水



④科学烹饪 少食生冷

少盐少油、减少调味品、清淡膳食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25~30g。减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式，提倡肉类汆煮后食用，尽量不喝汤。腊制、腌制或熏制的肉类，其嘌呤、盐分含量高，高尿酸血症与痛风人群不宜食用。痛风患者应少吃生冷食品。

少盐少油，清淡膳食
少吃生冷食品

