



# 尿酸高， 如何选择降酸饮食

◎重庆市第九人民医院 彭家敏

高尿酸已成继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”，我国患病率超13%，每7人中就有1人中招。它不仅是痛风的“导火索”，更与肾病、糖尿病、心血管疾病密切相关。幸运的是，多数早期患者通过科学饮食就能有效地控制尿酸、预防痛风。下面，我们就来聊聊高尿酸血症患者在饮食上应该注意什么，又有哪些常见的误区需要避开。

## 饮食需低嘌呤、多喝水、控果糖

尿酸是嘌呤代谢的最终产物，当嘌呤摄入过多或排泄不畅时，尿酸便会在体内堆积，引发高尿酸血症。因此，控制尿酸的关键在于“开源节流”——减少生成（节流），促进排泄（开源）。

首先，严格限制高嘌呤食物。高嘌呤食物是尿酸的主要“原料”，摄入越多，体内生成的尿酸就越多，容易导致尿酸“水涨船高”。因此，以下食物应尽量避免或严格限制。动物内脏，如猪肝、牛肝、鸡心、鸭肠等，嘌呤含量极高，是“重灾区”。部分海鲜，如带鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、贝类（如蛤蜊、牡蛎）、鱼籽等，但并非所有海鲜都是“禁区”，海参、海蜇皮嘌呤含量很低，可以适量食用。浓肉汤和老火靓汤，长时间熬煮的肉汤、骨头汤会将肉中的嘌呤大量溶解到汤里，一碗汤的嘌呤可能比一块肉还高。红肉，如猪、牛、羊肉等，虽然可以吃，但必须严格控制量，建议每天不超过2两（100克），并优先选择瘦肉。

其次，足量饮水，促进排泄。多喝水是促进尿酸排泄最简单、最经济的方法，充足的水分可以稀释血液中的尿酸浓度并增加尿

量，帮助尿酸更快地通过肾脏排出体外。建议每日饮水量应达到2000~3000毫升（约8~12杯），以白开水、淡茶水或柠檬水为佳。可以少量多次饮用，保证全天尿量在2000毫升以上，尿液颜色保持清亮或淡黄色。

最后，要严防“甜蜜陷阱”。很多人只知道要戒酒，却忽略了含糖饮料的危害。饮料中的果糖（尤其是果葡糖浆）会加速嘌呤的分解，同时抑制尿酸在肾脏的排泄，双重作用下导致尿酸水平飙升。建议严格限制含糖饮料（如可乐、果汁饮料、奶茶）、鲜榨果汁以及高糖分的甜点。选择水果时，也应适量，每天200~350克为宜，优先选择含糖量较低的水果，如草莓、柚子、樱桃等。

## 低嘌呤食物放心选

饮食控制不等于“啥都不能吃”，高尿酸患者完全可以享受丰富多样的健康饮食。以下食物嘌呤含量低，可以放心食用。

1. 主食。大米、玉米、小米、小麦、面条、馒头、土豆、红薯等，建议增加全谷物和杂豆类的比例，它们富含膳食纤维，有助于控制体重和血糖。

2. 蔬菜。绝大多数蔬菜嘌呤含

量都很低，如白菜、卷心菜、黄瓜、冬瓜、西红柿、茄子、胡萝卜、西蓝花等，即使是豆芽、菠菜、花菜等嘌呤含量稍高的蔬菜，煮熟后嘌呤会溶于水，适量吃也无妨。

3. 水果。梨、西瓜、葡萄、苹果、橙子等碱性水果不仅嘌呤低，还能帮助碱化尿液，促进尿酸溶解排泄。

4. 优质蛋白。鸡蛋、鸭蛋是极佳的低嘌呤优质蛋白来源，可以每天吃1~2个。牛奶、酸奶（选择无糖或低糖的）富含蛋白质和钙，且有研究显示，适量摄入奶制品有助于降低尿酸水平。建议每天饮用300毫升左右。

## 豆制品并非不能吃

痛风不能吃豆腐——这是流传最广的饮食误区。大豆本身嘌呤含量确实不低，但经过浸泡、磨浆、煮沸、凝固等一系列加工后，大部分嘌呤会流失到“黄浆水”中。因此，豆腐、豆浆等豆制品的嘌呤含量已经大大降低，属于中低嘌呤食物，高尿酸患者可以适量食用。研究甚至表明，植物性嘌呤对尿酸的影响远小于动物性嘌呤，所以不必对豆腐、豆浆“谈虎色变”，将其作为肉类的替代蛋白来源是不错的选择。

需特别提醒，高尿酸患者必须严格戒酒，做到“滴酒不沾”，尤其是要远离啤酒。酒精堪称高尿酸血症的“大敌”，它一方面会促进体内嘌呤分解，另一方面还会产生乳酸，竞争性抑制尿酸在肾脏的排泄，进而致使血尿酸水平升高。所有含酒精的饮品都存在风险，而啤酒更是“危险重重”，它不仅有一定的酒精成分，还富含嘌呤，双重作用下极易诱发痛风急性发作。所以，不管是啤酒、白酒、黄酒还是红酒，高尿酸患者都应坚决戒除。☺