

2012年基础护理考点：痛风患者的饮食护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/4/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_9F\\_BA\\_c21\\_4147.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_4147.htm)

痛风患者的饮食护理：控制蛋白质供给，限制总热量的摄入，限制脂肪的摄入，限制嘌呤的摄入，供给充足的水分，禁用辛辣刺激性食物，保持愉快的心情。严格掌握饮食原则，减少血尿酸来源，促进血尿酸排泄，限制食物中嘌呤的摄入。

- 1.控制蛋白质供给 可根据体重按照比例来摄取。1kg体重应摄取0.8~1g的蛋白质，全天在40~65g，以植物蛋白为主，动物蛋白可选用牛奶、蛋类，因牛奶、鸡蛋无细胞结构，不含核蛋白，可在蛋白质供给允许范围内选用，如果是瘦肉、鸡鸭肉等，应该煮沸后去汤食用，避免吃炖肉和卤肉。
- 2.限制总热量的摄入 因痛风患者多伴有肥胖，研究表明肥胖是引起高尿酸血症及痛风的重要原因，所以控制体重对于痛风来说非常重要，保持理想的体重，最好能低于理想体重10%~15%，但减轻体重应循序渐进，以每月减1kg为宜，否则容易导致酮症或痛风急性发作，应限制热量在1500~1800kcal/d为宜。
- 3.限制脂肪的摄入 因脂肪可减少尿酸的排出，因此脂肪的摄入应限制在每日60g以下，痛风并发高脂血症者，脂肪摄取应控制在总量的20%~25%内，应适当限制在50g/d左右。尽量不食用肥肉、油煎、油炸的食物。
- 4.限制嘌呤的摄入 正常人膳食中每日可供嘌呤600~1000mg，痛风患者每日应控制在150mg以下，禁食含嘌呤高的食物如动物的内脏，浓肉汤、海鱼，限制食用肉、鱼虾、禽类、菠菜、蘑菇等食物。可食用含嘌呤少的食物，如奶及奶制品、蛋类、米、面、玉米、马铃薯，各种蔬菜如萝卜、洋葱、番茄

等。特别指出的是少吃火锅。调查证明：涮一次火锅比一顿正餐摄入嘌呤高10倍，甚至数十倍。5.供给充足的水分 每日饮水2000～3000ml，可促进尿酸的排除同时可预防尿道结石的形成。6.禁用辛辣刺激性食物 如酒（特别是啤酒和葡萄酒）、浓茶、咖啡、辣椒等食物可诱发或加重痛风。7.保持愉快的心情 避免过度劳累、紧张、湿冷、穿鞋要舒适。总之，痛风患者必须长期注意饮食，合理调配，严格限制蛋白、脂肪、嘌呤、热量的摄入，才能有效控制病情的发展，提高生活质量。相关推荐：[#0000ff>2012年基础护理考点：过敏性休克症状](#) [#0000ff>2012年基础护理考点：超声波吸入法给药学习技巧](#)：[#0000ff>考试常见症状的应对高招](#) [#0000ff>顺利通过护士资格考试的实用技巧](#) 特别推荐：[#0000ff>2012年护士资格考试介绍](#) [#0000ff>执业护士资格考试大纲](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)