



# 豆製品引起痛風發作？ 別再誤會它們了！

新起點營養師 林芳宇

「營養師！我有痛風，所以豆腐、豆干、豆皮、豆漿這些豆製品我都不能碰，在新起點吃素食的話，我該怎麼辦？」

每次臺安醫院團隊來到三育舉辦新起點健康生活型態醫學營，帶領大家品嚐新起點的「健康素食」料理後，總會遇到幾位學員私下跑來向我訴說這個煩惱，尤其是到了最近秋冬季節轉換之際，正好是痛風的好發期，更是許多人向我抱怨痛風發作時有多麼痛苦不堪。難道，豆製品真的是痛風患者的萬年宿敵，非得敬而遠之不可嗎？



## 風一吹就痛，痛風是什麼？

痛風（Gout）又稱作代謝性關節炎，是一種急性關節炎，主要是由於體內的尿酸代謝異常，導致高尿酸血症，並造成尿酸鹽晶體沉積在關節或其他組織中，引發關節及周圍產生紅、腫、熱、痛等各種不適症狀。

## 高尿酸 ≠ 痛風！豆製品反而是痛風病人的優質蛋白質！

尿酸是嘌呤（Purine，也就是我們常說的普林）的代謝物，嘌呤在肝臟形成尿酸後，由腎臟將尿酸隨著尿液排出體外。研究發現，體內尿酸約有三分之一是來自飲食，另三分之二是來自體內細胞核的核酸嘌呤新陳代謝所產生。<sup>1</sup> 嘌呤是組成 DNA 及 RNA 的重要成分，因此普林幾乎無所不在，只要有攝取到「細胞」就會攝取到普林。

一般而言，健康人不容易因攝取到普林就引發高尿酸血症，但若是攝取太多高普林食物，或是身體合成過多尿酸等問題，就有可能造成尿酸結晶沉積在關節處而引發痛風。而過去在普林含量的食物列表中，黃豆及豆製品被歸類在中高普林的類別，因此一直以來都被認為是痛風患者的大忌。

然而近幾年在許多亞洲國家的實驗中發現，攝取黃豆及豆製品後雖然會讓血液中的尿酸量微幅增加，但與痛風發作並沒有關聯，由此可知高尿酸並不同於痛風發作。事實上尿酸值偏高的人，只有 10% 會有痛風發作的機會，甚至在台灣自己的國民營養調查中也顯示，痛風罹患風險與豆類攝取量呈現負相關。

在更進一步的研究中也發現，豆製品中的大豆異黃酮在某些條件下能發揮類似雌激素的作用，反而有降低尿酸的效果。英國風濕病學會還指出，應該鼓勵痛風患者在飲食中加入植物及大豆蛋白。<sup>2</sup>因此近年來越來越多研究表明豆製品其實是痛風患者非常好的優質蛋白質來源，在適量攝取情況下，並不會導致痛風發作。

### 真正引起痛風發作的3大元兇：酒精、海鮮、內臟

我們都知道痛風發作和「吃」息息相關，那麼究竟最容易引起痛風發作的食物是什麼呢？統計發現，有一半以上痛風的急性發作都是有誘因的，其中有60%的病患在發作前喝了啤酒，有18%吃了海鮮，還有14%是吃了內臟類食物；幾乎沒有案例是因為吃了豆製品而導致痛風發作，因此一直以來大家都誤會豆製品了！

大家可以回想一下，自己痛風發作之前，是否常常有享受「酒足飯飽」之樂的聚餐呢？年節聚餐常常大魚大肉又喝酒，若本身有高尿酸血症的人沒有多加節制，就很容易引起痛風發作。<sup>3</sup>此外，研究也發現果糖會加速體內普林生成，並代謝產生尿酸鹽，因此經常攝取含糖飲料、甜食等含高果糖糖漿、玉米糖漿的食物，更是導致痛風發作的幫兇喔！<sup>4,5</sup>（表1）

增加風險	降低風險或不影響風險
肉類 海鮮 啤酒、烈酒 含果糖之食物及飲料	維生素C、櫻桃、一般水果、咖啡、牛奶、優格、低脂乳製品、脫脂奶粉、胡蘿蔔、蘑菇、豌豆、豆類、扁豆、菠菜、花椰菜、燕麥片、素肉、豆製品、茶、無糖汽水（無風險）、紅酒

（表1）各類食物對於痛風及無症狀高尿酸血症病人之影響<sup>1</sup>  
資料來源：台灣痛風與高尿酸血症2016診治指引

健康的素食包含全穀類、黃豆及其製品、蔬菜、水果、及堅果種子，雖然最主要的蛋白質來源——豆製品可能會微幅提高血液中尿酸濃度，但植物性飲食中包含更多保護性成分，例如豐富的植化素，能有助於抑制身體尿酸合成，進而降低血中的尿酸濃度。研究統計也發現，素食者血液中的平均尿酸濃度較非素食者來的低，因此，以均衡飲食為前提，適量攝取豆製品，不用過度擔心會引起痛風喔！

### 痛風的飲食建議

對於痛風的病友們，日常的飲食生活習慣應盡量遵循以下原則（表2）<sup>1,6</sup>，以避免造成急性期發作的不適。

1. 體位	維持標準的體重及腰圍，減重以一個月減輕1公斤的速率為宜，不宜快速減重以免細胞大量崩解產生尿酸而導致痛風發作。
2. 身體活動	適度增加有效的身體活動，可降低高尿酸血症的死亡率。
3. 水分	維持適當的水分補充，身體缺水時可能誘發痛風發作。
4. 醣類	所有五穀根莖類均無限制。
5. 蔬果類	水果無禁忌；蔬菜除曬乾香菇和紫菜不宜大量食用外，其他均無限制。
6. 蛋白質類	含高嘌呤的食物如內臟、海鮮（海參、海蜇皮除外）宜少攝取；豆製品平時可適量攝取，急性期時則減少攝取。
7. 乳品類	喝適量牛奶可降低痛風發生率。
8. 油脂類	高脂肪食物會抑制尿酸排泄，急性期時需避免大量食用。
9. 酒精及含果糖飲料	酒精及含果糖飲料會加速尿酸生成，並影響尿酸排泄，應盡量避免，尤其是啤酒最容易引起痛風發作。

（表2）痛風病友的日常生活指導與飲食建議

任何食物過猶不及，就像普林幾乎存在於所有天然食物中，因此完全無普林的飲食基本上是不存在的，對於痛風病友而言，新起點八大原則中的「節制（Temperance）」就是飲食控制中非常重要的一環，若常常肆無忌憚的大魚大肉、對於各類食物都不忌口，就有可能會增加痛風發作的風險喔！

立即體驗新起點  
健康生活型態



追蹤臺安醫院  
新起點粉絲專頁



### 參考資料

1. 台灣痛風與高尿酸血症2016診治指引. 中華民國風濕病醫學會. 2016
2. Jordan KM, Cameron JS, Snaith M, Zhang W, Doherty M, Seckl J, Hingorani A, Jaques R, Nuki G; British Society for Rheumatology and British Health Professionals in Rheumatology Standards, Guidelines and Audit Working Group (SGAWG). British Society for Rheumatology and British Health Professionals in Rheumatology guideline for the management of gout. Rheumatology (Oxford). 2007 Aug;46(8):1372-4.
3. Danve A, Sehra ST, Neogi T. Role of diet in hyperuricemia and gout. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2021 Dec;35(4):101723.
4. Jakše B, Jakše B, Pajek M, Pajek J. Uric Acid and Plant-Based Nutrition. Nutrients. 2019 Jul 26;11(8):1736.
5. Zhang Y, Chen S, Yuan M, Xu Y, Xu H. Gout and Diet: A Comprehensive Review of Mechanisms and Management. Nutrients. 2022 Aug 26;14(17):3525.
6. 痛風及高尿酸血症最新各國指引比較. 台灣內科醫學會. 2022