

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 560—2017

高尿酸血症与痛风患者膳食指导

Dietary guide for hyperuricemia and gout patients

2017 - 08 - 01 发布

2018 - 02 - 01 实施

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

前 言

本标准是按照GB/T 1.1—2009给出的规则起草。

本标准起草单位：中国医学科学院北京协和医院、北京医院、解放军总医院、中国医科大学附属医院、河北省人民医院、中国医学科学院信息研究所。

本标准主要起草人：于康、李融融、李春微、赵维纲、曾小峰、侯勇、孙明晓、欧凤荣、张晓伟、张燕舞、张慧、刘燕萍。

高尿酸血症与痛风患者膳食指导

1 范围

本标准规定了高尿酸血症及痛风患者膳食指导原则、能量及要营养素推荐摄入量。
本标准适用于对未合并肾功能不全等其他疾病的成年高尿酸血症及痛风患者进行膳食指导。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

医学营养治疗 medical nutritional therapy; MNT

临床条件下对特定疾病采取的营养治疗措施，包括对患者进行个体化营养评估、诊断，以及营养治疗方案的制定、实施和监测。

2.2

高尿酸血症 hyperuricemia

嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病，与痛风密切相关，并且是糖尿病、代谢综合征、血脂异常、慢性肾脏病和脑卒中等疾病发生的独立危险因素。其诊断标准为：通常饮食状态下，2次采集非同日的空腹血，以尿酸酶法测定血尿酸值，男性高于 $420\mu\text{mol/L}$ 者或女性高于 $360\mu\text{mol/L}$ 者。

2.3

痛风 gout

一种由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱及/或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，属代谢性疾病范畴。常表现为急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎、尿酸盐肾病和尿酸性尿路结石等，重者可出现关节残疾和肾功能不全。痛重者可出现关节破坏、肾功能受损，也常伴发代谢综合征的其他表现，如腹型肥胖、血脂异常、2型糖尿病及心血管疾病等。

3 膳食指导的目标

通过医学营养治疗，减少外源性嘌呤摄入，减轻血尿酸负荷，降低痛风发生的风险或减少痛风急性发作的次数；延缓相关并发症的发生与发展；促进并维持机体适宜的营养状态，预防及配合治疗相关疾病，改善临床结局。

4 高尿酸与痛风患者膳食指导原则

4.1 总体原则

应基于个体化原则，建立合理的饮食习惯及良好的生活方式，限制高嘌呤动物性食物（常见食物嘌呤含量详见附录A），控制能量及营养素供能比例，保持健康体重，配合规律降尿酸药物治疗，并定期监测随诊。

4.2 建议避免的食物

应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏、贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。

对于急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风石性关节炎的患者，还应禁用含酒精饮料。

4.3 建议限制食用的食物

4.3.1 高嘌呤含量的动物性食品，如牛肉、羊肉、猪肉等。

4.3.2 鱼类食品。

4.3.3 含较多果糖和蔗糖的食品。

4.3.4 各种含酒精饮料，尤其是啤酒和蒸馏酒（白酒）。总体饮酒量男性不宜超过2个酒精单位/日，女性不宜超过1个酒精单位/日（1个酒精单位约合14g纯酒精）。1个酒精单位相当于ABV12%的红葡萄酒145mL、ABV3.5%的啤酒497mL或ABV40%的蒸馏酒43mL。

4.4 建议选择的食品

4.4.1 脱脂或低脂乳类及其制品，每日300mL。

4.4.2 蛋类，鸡蛋每日1个。

4.4.3 足量的新鲜蔬菜，每日应达到500g或更多。

4.4.4 鼓励摄入低GI的谷类食物。

4.4.5 充足饮水（包括茶水和咖啡等），每日至少2000mL。

4.5 体重管理

超重或肥胖的患者应缓慢减重达到并维持正常体重。

4.6 饮食习惯

建立良好的饮食习惯。进食要定时定量或少食多餐，不要暴饮暴食或一餐中进食大量肉类。少用刺激性调味料。海产品、肉类及高嘌呤植物性食物煮后弃汤可减少嘌呤量。

5 能量及营养素推荐摄入量

5.1 能量

摄入能量以达到并维持正常体重为标准。应根据患者性别、年龄、身高、体重和体力活动等估计能量需求。在轻体力活动水平情况下（如坐姿工作），正常体重者每日给予25 kcal/kg~30kcal/kg能量，体重过低者每日给予35kcal/kg能量，超重/肥胖者每日给予20 kcal/kg~25kcal/kg能量；在中体力活动水平情况下（如电工安装），正常体重者每日给予30 kcal/kg~35kcal/kg能量，体重过低者每日给予40kcal/kg能量，超重/肥胖者每日给予30kcal/kg能量；在重体力活动水平情况下（如搬运工），正常体重者每日给予40kcal/kg能量，体重过低者每日给予45 kcal/kg~50kcal/kg能量，超重/肥胖者每日给予35kcal/kg能量。

采用体质指数(BMI)判定体重状况,其标准为: $BMI < 18.5 \text{kg/m}^2$ 为体重过低, $18.5 \leq BMI < 24.0 \text{kg/m}^2$ 为体重正常, $24.0 \leq BMI < 28.0 \text{kg/m}^2$ 为超重, $BMI \geq 28.0 \text{kg/m}^2$ 为肥胖。

5.2 碳水化合物

碳水化合物提供的能量占总能量的50%~60%。应限制添加糖摄入。宜选择低GI食物。鼓励全谷物食物占全日主食量的30%以上。全天膳食纤维摄入量达到25g~30g。

5.3 蛋白质

蛋白质的膳食摄入量为1g/kg/d,提供的能量占总能量的10%~20%。食物来源推荐奶制品和蛋类。

5.4 脂肪

脂肪提供的能量占全天总能量的20%~30%。合并肥胖或代谢综合征者应严格限制每日脂肪摄入量占全天总能量不超过25%,且饱和脂肪酸占全天总能量不超过10%。如合并血浆低密度脂蛋白胆固醇升高($\geq 2.59 \text{mmol/L}$)者,饱和脂肪酸摄入量应小于总能量的7%。反式脂肪酸应小于全天总能量的1%。亚油酸与 α -亚麻酸的每日摄入量应分别占全天总能量的5%~8%和1%~2%。单不饱和脂肪酸每日摄入量应占总能量的10%~15%。

附 录 A
(资料性附录)
常见食物嘌呤含量

常见动物性食物嘌呤含量，见表A.1。

表A.1 常见动物性食物嘌呤含量

食物名称	嘌呤含量 mg/kg	食物名称	嘌呤含量 mg/kg
鸭肝	3979	河蟹	1470
鹅肝	3769	猪肉（后臀尖）	1378.4
鸡肝	3170	草鱼	1344.4
猪肝	2752.1	牛肉干	1274
牛肝	2506	黄花鱼	1242.6
羊肝	2278	驴肉加工制品	1174
鸡胸肉	2079.7	羊肉	1090.9
扇贝	1934.4	肥瘦牛肉	1047
基围虾	1874	猪肉松	762.5

常见植物性食物嘌呤含量，见表A.2。

表A.2 常见植物性食物嘌呤含量

食物名称	嘌呤含量 mg/kg	食物名称	嘌呤含量 mg/kg
紫菜（干）	4153.4	豆浆	631.7
黄豆	2181.9	南瓜子	607.6
绿豆	1957.8	糯米	503.8
榛蘑（干）	1859.7	山核桃	404.4
猴头菇（干）	1776.6	普通大米	346.7
豆粉	1674.9	香米	343.7
黑木耳（干）	1662.1	大葱	306.5
腐竹	1598.7	四季豆	232.5
豆皮	1572.8	小米	200.6
红小豆	1564.5	甘薯	186.2
红芸豆	1263.7	红萝卜	132.3
内酯豆腐	1001.1	菠萝	114.8
花生	854.8	白萝卜	109.8
腰果	713.4	木薯	104.5
豆腐块	686.3	柚子	83.7
水豆腐	675.7	橘子	41.3