

## 糖尿病合并高尿酸血症的饮食禁忌

临床上糖尿病合并高尿酸血症不在少数。尿酸是由细胞核内的嘌呤分解而成，在正常情况下，作为食物被人体摄入的动植物细胞中的嘌呤，和人体细胞自身代谢生成的嘌呤，会以尿酸的形式通过肾脏从尿中排出。若体内产生的尿酸过高，未及完全排出，血液中尿酸堆积就会出现高尿酸血症。尿酸在血中的溶解度不大，当生成量过多时，便在关节或肾中沉积，引起病变甚至形成痛风，加上糖尿病患者大都肾功能偏差，因此可能影响排泄功能。

### 饮食的“八项注意”

高尿酸血症治疗的基础是把住饮食关，目的在于使嘌呤的摄入量尽量降低，并增加促进嘌呤排泄的食物，以减少血尿酸的堆积。

1.像肉汤、骨髓、脑髓、动物内脏、贝壳食物、鱼及菠菜、豆类、红萝卜、蘑菇等食物，嘌呤碱含量均较高，少食为好。如需吃鱼、肉时，可将鱼、肉煮熟，吃其肉而不喝汤，因为嘌呤是鱼汤、肉汤、火锅汤、菌类汤中味道鲜美的来源。或是在烹调肉和鸡时，先用水焯一下捞出，肉中的嘌呤可部分排出，因而降低了肉食中的嘌呤含量。尽量避免吃炖肉或卤肉。豆类也应该少吃，不能等同于普通糖尿病患者。

2.碳水化合物可促进尿酸排出，但是糖尿病患者选择富含碳水化合物的食物应该控制总量。因此，对含嘌呤较多的粗粮如麦麸等，不宜过多食用，其他的主食选择同糖尿病患者一样。为了延缓吸收，避免血糖上升过快，可以增加薯类食品，如南瓜、芋头、山药、藕粉等，代替部分主食。

3.牛奶、鸡蛋、海参、海蜇皮、猪皮冻含嘌呤较少，可以适量增加一些，作为蛋白质的补充剂。

4.少吃脂肪。因脂肪可减少尿酸排出，少吃有助于保持正常体重。但是减肥的速度应以不发生酮症为度，因为酮体会在肾脏与尿酸竞争排出。动物油、肥肉、油炸食品、奶油类食品都属于此类食品。

5.尿酸在碱性环境中容易溶解，多食一些含维生素 B1 和维生素 C 较多的食物及含钾多、含钠少的碱性食物，因为维生素 B1 和维生素 C 能促使组织内的尿酸盐溶解。如番茄、西兰花、西芹等富含钾的蔬菜。钾可减少尿酸沉淀，有助将尿酸排出体外。戒吃酸性食物，如咖啡、煎炸食物、高脂食物。酸碱不平衡，会影响身体机能，加重肝肾负担。

6.大量喝水，每日应该喝水 2000-3000 毫升。通过增加尿量来帮助肾脏排出尿酸，同时减轻尿酸对肾脏的损害。

7.禁止饮酒，因酒能使血乳酸增加，对肾小管排泄尿酸有抑制作用。其他刺激性食物如葱、姜、蒜、辣椒等辛辣调味品以及浓茶、咖啡、醋等，对神经系统亦有刺激作用，均应少食，以减轻机体的敏感性。

8.中医学认为，固肾的食物有助排泄尿酸，平日可按“六味地黄”（熟地、山茱萸、山药、泽泻、丹皮、茯苓）配方煎水饮用，有滋阴补。肾的功效。

## 一日食谱举例

牛奶 1-2 袋，鸡蛋 1 个或鸡蛋清 2 份，瘦肉 2 两(水煮去汤后)，豆制品 1 两，绿叶菜 500 克，新鲜水果 200 克，植物油 20 克(约合 2 汤匙)。每日食盐以 4 克为宜。