

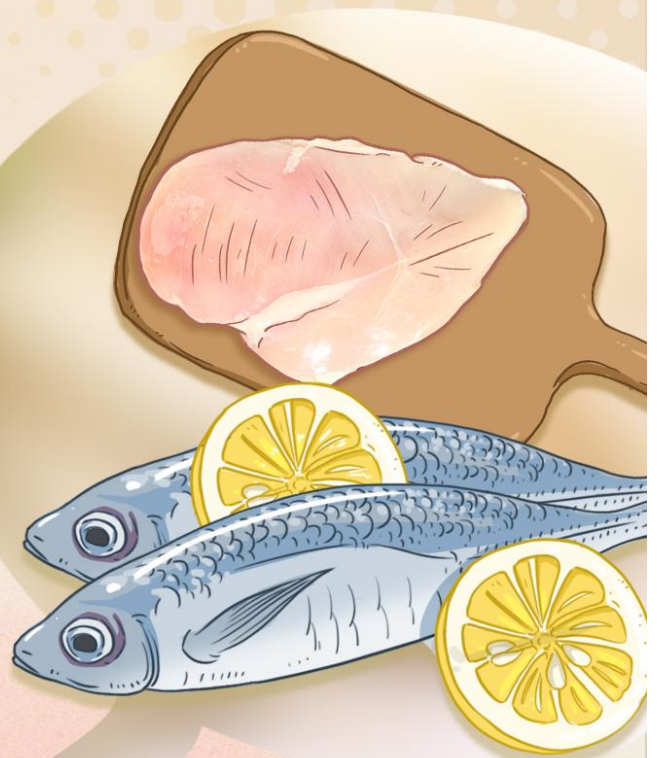


痛风患者如何选择动物性食物？

① 选择种类：

动物内脏如肝、肾、心等，其嘌呤含量普遍高于普通肉类，**不宜食用。**

肥肉易引起肥胖及加重尿酸代谢紊乱，**宜以适量瘦肉为主。**



② **摄入量：**一般认为，**不宜超过150g/天。**

③ **烹饪方式：**如有条件，提倡**水煮后弃汤食用**，油炸、煎制等烹饪方式均不提倡。

审核：穆荣 北京大学第三医院
风湿免疫科主任医师