

成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版） 问答

一、《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》 制定的目的和意义是什么？

《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》（以下简称《指南》）的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群高尿酸血症与痛风的发生发展，改善高尿酸血症与痛风人群日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善高尿酸血症与痛风。二是针对不同证型人群、不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢

性病人群的食养指导，提升居民食素养素。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国高尿酸血症与痛风疾病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国内外发布的多项高尿酸血症与痛风防治膳食指南、规范和标准，包括《中国居民膳食指南（2022）》《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》（WS/T 560—2017）《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南（2019）》

《高尿酸血症和痛风病证结合诊疗指南（2021-01-20）》
《痛风及高尿酸血症中西医结合诊疗指南》《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》《2020年美国风湿病学会痛风管理指南》《2022年英国痛风的诊断与管理指南》《2023年韩国痛风管理指南》等。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据和专家共识，提出包括生活方式在内的成人高尿酸血症与痛风食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么？

《指南》根据高尿酸血症与痛风的疾病特点和中医辨证分型，给出了食养原则和建议，在附录中详细描述了成人高尿酸血症与痛风患者的食物选择，不同证型推荐食药物物质和食养方举例，以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中，每个地区、每个季节列举了3天的食谱（含食药物物质）。

六、《指南》发布后如何使用？

本指南主要面向未合并肾功能不全等其他合并症的成人高尿酸血症、痛风人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为高尿酸血症与痛风的预防与改善提供食养指导。鼓励成人高尿酸血症与痛风患者参考《指南》推荐内容，结合自身情况，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及患者实际情况，参考《指南》指导辅助预防和改善高尿酸血症与痛风疾病。本《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况，相关患者请在医生或营养指导人员等专业人员指导下

合理膳食。《指南》为成人高尿酸血症与痛风患者的食养指导，不可代替药物治疗。

七、成人高尿酸血症与痛风患者在膳食上有哪些需要注意？

高尿酸血症与痛风人群应坚持食物多样、均衡营养的膳食理念。每天保证谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果摄入，食物品种每天应不少于12种，每周不少于25种。每天多食新鲜蔬菜，推荐每天摄入至少500g，深色蔬菜应当占一半以上；鼓励每天摄入300mL以上或相当量的奶及奶制品。在心、肾功能正常情况下应当足量、规律性饮水，每天建议2000~3000mL；保持健康体重；规律作息、劳逸结合；适量运动。高尿酸血症与痛风人群应坚持低嘌呤膳食，严格控制膳食中嘌呤含量。限制果糖含量较高的加工食品，不饮酒或限制饮酒。痛风患者应少吃生冷食品。

八、成人高尿酸血症与痛风患者中医食养的指导原则是什么？

成人高尿酸血症与痛风患者选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。同时，要将食药物质所提供的能量与宏量营养素纳入全天饮食总量中予以考虑。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医生、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、成人高尿酸血症与痛风患者在参考《指南》食谱

示例时需要注意什么？

一是调整食材，因人制宜。根据成人高尿酸血症与痛风患者所在地区和季节，选择相应的食谱示例，结合高尿酸血症与痛风证型，患者年龄、性别、生理状况等具体特点，相应调整食物量与品种。有条件可进行专业营养评估和中医辨证，参考食谱示例，予以精准量化调整。

二是同类互换，享受美食。根据《常见食物交换表》互换同类食物，尤其是因地制宜，注重当地食材种类的选择，兼顾各地饮食文化和患者口味特点，让食物种类更加丰富。鼓励烹饪方式和呈现方式多元化。

三是控制嘌呤，少盐少油。根据《指南》提供的食物和油盐推荐量制定食谱，循序渐进，逐步降低盐和油的摄入量，培养清淡口味。

四是吃动平衡，健康体重。既要注重吃，也要注重动，保持健康体重。在养成合理膳食习惯的同时，结合适度运动，使能量摄入与消耗趋于平衡。

五是养成习惯，贵在坚持。日常注重提升营养健康素养，参考《指南》的原则和示例，坚持不懈，持续培养健康饮食习惯。