

多喝水 ← 每天 2 公升以上(針對無需限水者)

- 為避免水中毒：
 - 個人建議白開水(不含湯和飲料)每天最多 2 公升。
(每天 4 公升以上的白開水/純水，長期有機會水中毒)
 - 白開水若超過 2 公升，建議與飲料或湯 1:1 搭配。

避免喝酒 ← 酒會影響尿酸的代謝，且含普林（啤酒含量最高）

避免挨餓 ← 酮酸會減少腎臟排尿酸

限制蛋白質攝取量 (每日每公斤體重 1 公克)

高普林故應避免或少吃

- 肉汁/肉湯(含鷄精、高湯)
- 內臟
- 鵝肉
- 某些部位的肉（其它部位是中普林）：牛腿、鷄翅、鷄胗

懶人記法，可把以下食材也當高普林(故有些中普林會被當高普林，更詳細的清單，可上網查，或跟營養師索取：『普林含量食物選擇表』)

- 菇類
- 豆類 (但黃豆為中普林，非急性期可吃)(納豆也是高普林)
- 海鮮 (但鰻魚、魚丸、魚板為中普林)
 - 鹹鮭魚卵為低普林(其它魚卵則高普林)

代謝症候群的友善飲食（以免顧此失彼而『吃過量碳水化合物導致肥胖和高血糖』；故不是鼓勵多吃，而只是『替代高普林或高碳水化合物的食材』以避免餓到）

（不需到完全沒碳水化合物，營養不是敵人，營養過剩才是敵人）

- 蛋的蛋白(低普林)，但蛋黃每天不超過 2 顆
- 青菜
 - 大部份都低普林
 - 『中普林』者(在急性期建議避免)：蘆筍、花椰菜、菠菜、白花菜
- 糙米
- 各式水果
- 茶 (最好無糖)
- 低脂或脫脂奶