

BAHAN MAKANAN



Bahan Makanan yang Diperbolehkan

Nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie, bihun, tepung beras, susu rendah lemak, puding, telur, margarin, minyak, gula, sayuran, dan buah-buahan

Dibatasi :



Kandungan purin sedang 9-100 gr (1-1% potong untuk daging, ayam, ikan, udang, 25gr untuk kacang kering, tahu, tempe, asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, daun dan biji melinjo.



Bahan Makanan yang Dihindari



Kandungan purin tinggi 100-1000 mg yaitu otak, jantung, hati, ginjal, jeroan, ekstrak daging (kaldu kental), bebek, ikan sarden, makarel dan kerang.

TIPS POLA HIDUP SEHAT



1. Olahraga Teratur
2. Jaga berat badan ideal
3. Hindari konsumsi makanan berlemak tinggi
4. Minum air putih cukup agar asam urat mudah dikeluarkan lewat urin
5. Batasi konsumsi vitamin C dosis tinggi tanpa pengawasan

EDK 45

Lembar Edukasi

KENALI ASAM URAT/GOUT

Copyright © 2025 TIM PKRS RSUIM



RUMAH SAKIT UMUM ISLAM MADINAH

APA ITU ASAM URAT ?

Asam Urat/Gout

Gout atau asam urat merupakan bentuk peradangan sendi (arthritis) akibat penumpukan kristal monosodium urat di jaringan sendi, yang disebabkan oleh kadar asam urat darah tinggi (hiperurisemia). Kondisi ini menimbulkan nyeri hebat, kemerahan, dan pembengkakan pada sendi secara mendadak.

APA SAJA TANDA & GEJALA ASAM URAT?

TANDA & GEJALA

01 | Nyeri hebat pada sendi, biasanya di jempol kaki

GOUT

02 | Sendi terasa bengkak, kemerahan, dan panas

03 | Nyeri datang tiba-tiba, terutama malam hari dan berulang

04 | Sendi kaku atau sulit digerakkan



KOMPLIKASI



Batu Ginjal



Gagal Ginjal



Kerusakan Sendi

DIET RENDAH PURIN

Definisi & Tujuan

Diet rendah purin adalah pola makan yang bertujuan untuk mengurangi asupan makanan tinggi purin — zat yang di dalam tubuh diubah menjadi asam urat.

Diet ini membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah dan mencegah serangan gout (asam urat) serta menjaga kesehatan ginjal.

Tujuan diet rendah purin diantara lain adalah :

01 | Menurunkan kadar asam urat darah

02 | Mencegah terbentuknya kristal asam urat di sendi

03 | Mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan serangan gout (asam urat)

04 | Melindungi fungsi ginjal

