



RENDAH PURIN

Diberikan antara lain kepada pasien DIET-ponyakit Gout dimana kadar asam urat dalam darah tinggi

Punn adalah protein yang hasil metabolismenya dapal membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk pada sendi-sendi serta ginjal/saluran kencing.

PEMBAGIAN MENU SEHARI

Kalori:	(kkal)	Lemak:	(kkal)
Protein:	(gr)	Karbohidrat:	(gr)

Jam 06.00-08.00

Nasi pengganti:

Hewani/nabati:

Sayuran:

Minyak:

Gula Pasir:

Jam 10.00:

Jam 12.00-13.00

Nasi/pengganti:

Hewani:

Nabati:

Sayuran:

Buah:

Minyak:

Jam 16.00:

Jam 18.00-19.00

Nasi/pengganti:

Hewani:

Nabati:

Sayuran:

Buah:

Minyak:



RENDAH PURIN

Nama :

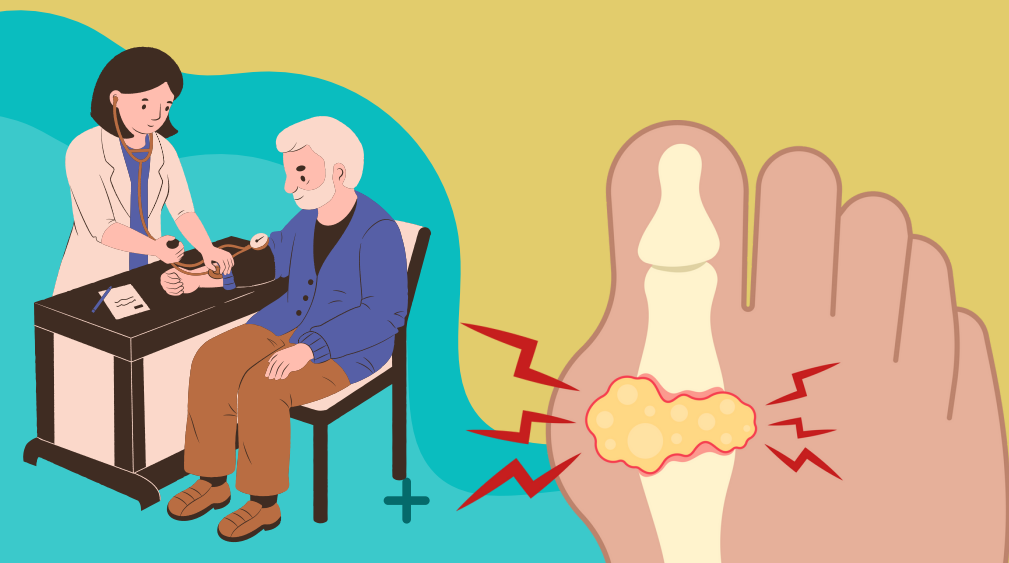
Umur :

Tinggi badan :

Berat badan :

Alamat :

Tanggal :

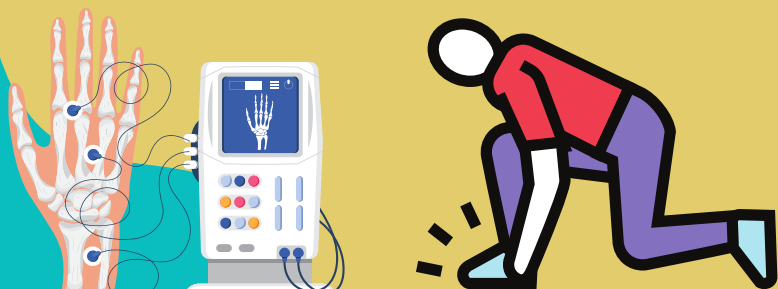


CARA MENGATUR DIET RENDAH PURIN

- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep.
- Banyak makan buah-buahan yang mengandung air, untuk memperlancar pengeluaran asam urat.

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Olahraga secara teratur, untuk mencegah kaku sendi
- Bila disertai dengan darah tinggi dan atau penyakit Jantung diberikan pula diet rendah garam.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter



TUJUAN DIET

- Menurunkan kadar asam urat dalam darah.
- Memperlancar pengeluaran asam urat
- Mencapai berat badan normal

PRINSIP DIET



- Makanan rendah purin.
- Penggunaan lemak dibatasi, karena lemak cenderung menghambat pengeluaran asam urat.
- Banyak minum, untuk membantu pengeluaran kelebihan asam urat, 2 sampai 3 liter/ hari. Untuk mencegah terjadinya pengendapan asam urat dalam ginjal (batu ginjal).
- Makanan sesuai menu seimbang.

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Yang mengandung tinggi purin.
- Kadar purin antara 150-800 mg/100gr bahan makanan hati, ginjal, jantung, limpa, otak, ham, sosis, babat, usus, paru, sarden, kaldu daging. bebek, burung, angsa dan ragi.
- Minuman yang mengandung soda dan alkohol: soft drink, arak, ciiu, bir.

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber hidrat arang: nasi, nasi tim, bubur, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal.
- Sumber protein: Hewani ->telur, susu skim.
- Semua macam buah-buahan.
- Minyak lemak atau lemak diberikan dalam jumlah.
- Semua macam minuman yang tidak beralkohol.
- Semua macam bumbu secukupnya.

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Sumber protein: Hewani daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng, kerang, udang dibatasi maksimum 50 gram/hari.
- Nabati tempe, tahu, oncom maksimum 50 gram/hari dan kacang-kacangan (kacang ijo, kacang tanah, kedelai) paling banyak 25 mg/hari.
- Sayuran bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, kapri, kacang polong, kembang kol, kacang panjang, asparagus dan jamur maksimum 50 gram/hari.
- Makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental, makanan yang digoreng.
- Minuman yang mengandung soda dan alkohol soft drink, arak, ciiu dan bir, teh kental atau kopi
- Batasi emping/melinjo