

DIET RENDAH PURIN **untuk penderita** **asam urat**

Rizqie Auliana, M.Kes
rizqie_auliana@uny.ac.id

1

- ⚡ Merupakan salah satu jenis rematik dengan ciri khas menyerang dibagian sendi terutama sendi-sendi jari atau dikenal sebagai peradangan sendi.
- ⚡ Peradangan disebabkan karena reaksi jaringan sendi terhadap pembentukan kristal asam urat yang bentuknya menyerupai jarum.

2

- ⚡ Penyakit gout berhubungan dengan metabolisme purin sehingga menyebabkan **hiperurisemia** karena kadar purin dalam darah meningkat.
- ⚡ Kadar purin normal
 - perempuan < 6 mg/dl
 - Laki-laki < 7 mg/dl

3

- ⚡ Purin (asam urat) adl bagian protein dan zat yg merupakan hasil akhir dari metabolisme purin dlm tubuh yang kemudian dibuang melalui urin.
- ⚡ Pada kondisi gout, purin ini tertimbun pada sendi-sendi karena bagian sendi adl bagian paling mudah dihindangi kristal-kristal asam urat.

Penyebab hiperuresemia

1. Pemecahan jaringan tubuh yang berlebihan sehingga banyak purin yang dibebaskan untuk kemudian dimetabolisme dg zat sisa berupa asam urat.
2. Ekskresi asam urat yg menurun karena air seni yang asam (misalnya karena konsumsi lemak dan alkohol yang tinggi) atau karena penurunan fungsi ginjal.

5

⚡ Konsumsi tinggi purin yang berlebihan:
JASBUKET (jerohan, sardencis (hewani yang dikalengkan, burung/unggas, kaldu, kacang, emping, tape).

⚡ Secara lebih rinci, makanan yang perlu dihindari adalah:

- jerohan (usus, limpa, paru, hati, jantung, otak), melinjo dan olahannya (emping)
- kacang-kacangan dan olahannya (kedele, kcg tanah, kcg hijau, taoge, oncom, tempe, tahu)

6

- makanan yg diawetkan (sarden, kornet)
- kerang, kepiting, cumi-cumi, udang, ekstrak daging/kaldu kental
- minuman beralkohol (bir, tape, ragi, tuak, anggur, dan minuman fermentasi lainnya).
- sayuran dan buah: bayam, kangkung, daun singkong, asparagus, kacang polong, buncis, kembang kol, nanas, durian, air kelapa.

Prinsip dan syarat diet:

⚡ Menghindari konsumsi pangan tinggi purin (JASBUKET), tetapi jika sudah terjadi pembengkakan sendi maka harus melakukan diet bebas purin dengan membatasi konsumsi purin sekitar 100-150 mg purin perhari (pola makan harian orang biasa mengandung 600-1.500 mg purin perhari).

8

- ⚡ Kalori sesuai kebutuhan berdasarkan tinggi badan dan berat badan.
- ⚡ Tinggi karbohidrat, terutama karbohidrat kompleks seperti nasi, singkong, roti dan ubi sangat baik karena membantu meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urin.
- ⚡ Karbohidrat sederhana jenis fruktosa (gula, permen, arumanis, gulali, sirop).

9

⚡ Rendah protein terutama yang tergolong dalam JASBUKET dan perinciannya. Asupan protein yang dianjurkan adalah 50-70 g perhari atau 0,8-1 gram/kg BB. Sumber protein yang dianjurkan adalah susu, keju dan telur. Namun perlu kehati-hatian bagi penderita asam urat yang juga tinggi kolesterol.

10

- ⚡ Tinggi cairan, yang berguna untuk membantu pembuangan asam urat melalui urin. Konsumsi cairan minimal 2,5 liter/hari serta dapat ditambah dari buah-buahan tinggi kadar air (melon, semangka, blewah, belimbing, jambu air).
- ⚡ Konsumsi air putih dapat diberikan 2 jam sekali di siang hari sebanyak 250 ml.

11

- ⚡️ Konsumsi minuman tradisional yang mengandung curcumin untuk mengurangi reaksi inflamasi sendi, misalnya temulawak dan kunyit.
- ⚡️ Pilih bahan pangan yang mampu menurunkan asam urat seperti: sirsak, teh rosela, pare, labu siam, terong ungu, oyong, wortel, daun kemangi.

Pola diet

⚡ Dari kebutuhan kalori sehari
maka:

- Karbohidrat 70%
- Protein 15%
- Lemak 15%

Patokan porsi sehari (patokan sederhana)

- ≈ Kacang-kacangan atau tempe cukup 25 g, atau tahu 50 g
- ≈ Ikan atau ayam atau daging cukup 40-50 g
- ≈ Telur 1 butir
- ≈ Susu

Prinsip menu:

- ≈ Mengikuti panduan
- ≈ Pintar memilih menu dan masakan serta penataan .

Contoh menu

Makan pagi:

- Nasi goreng bit (nasi putih dan bit)
- Telur dadar (1 butir telur)
- Kerupuk bawang

Selingan pagi:

- Nagasari
- Lumpia basah (isi wortel dan bengkuang)
- Teh rosela+jahe hangat

15

Makan siang:

- Salad campur (makaroni, melon kuning, semangka, mayonaise)
- Sup oyong misoa
- Nasi putih
- Steak ikan goreng tepung (dilebarkan)
- Wortel, labu siam, jagung muda (semua di glaze)
- Puding sirsak

16

Selingan sore:

- Pisang kukus tabur kelapa
- Krokot singkong isi ragout sayur
- Kunyit asam hangat

17

Makan malam:

- Schotel kentang bakar
- Sup jagung
- Nasi merah
- Pepes tahu kemangi (50 g tahu)
- Terong ungu bakar (bumbu pedas)
- Puding pepaya isi bavarois dengan vanila saus

Kasus

≡ Ny Sandra, seorang ibu rumah tangga dengan pekerjaan ringan, berusia 39 tahun. Beliau memiliki berat badan 57 kg dan tinggi badan 158 cm. Hari ini beliau baru selesai cek up dan hasil pemeriksaan menunjukkan kadar purinnya di atas normal dan diminta untuk mematuhi diet 1700 kal. Tolong bantu beliau menyusun menu untuk diet besok pagi dengan ketentuan:

Kasus

1. Cek BB
2. Sebutkan jenis diet dan syarat diet
3. Hitung kebutuhan kalori sehari
4. Susunkan menu makanan sehari
5. Praktekkan selingan pagi dan makan siang.