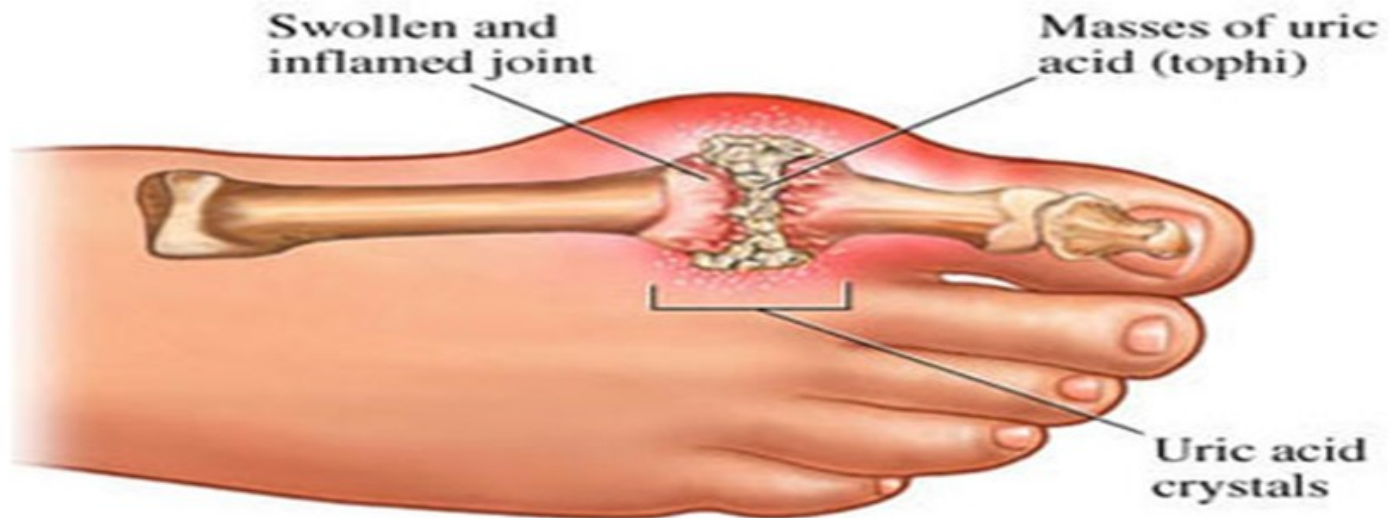


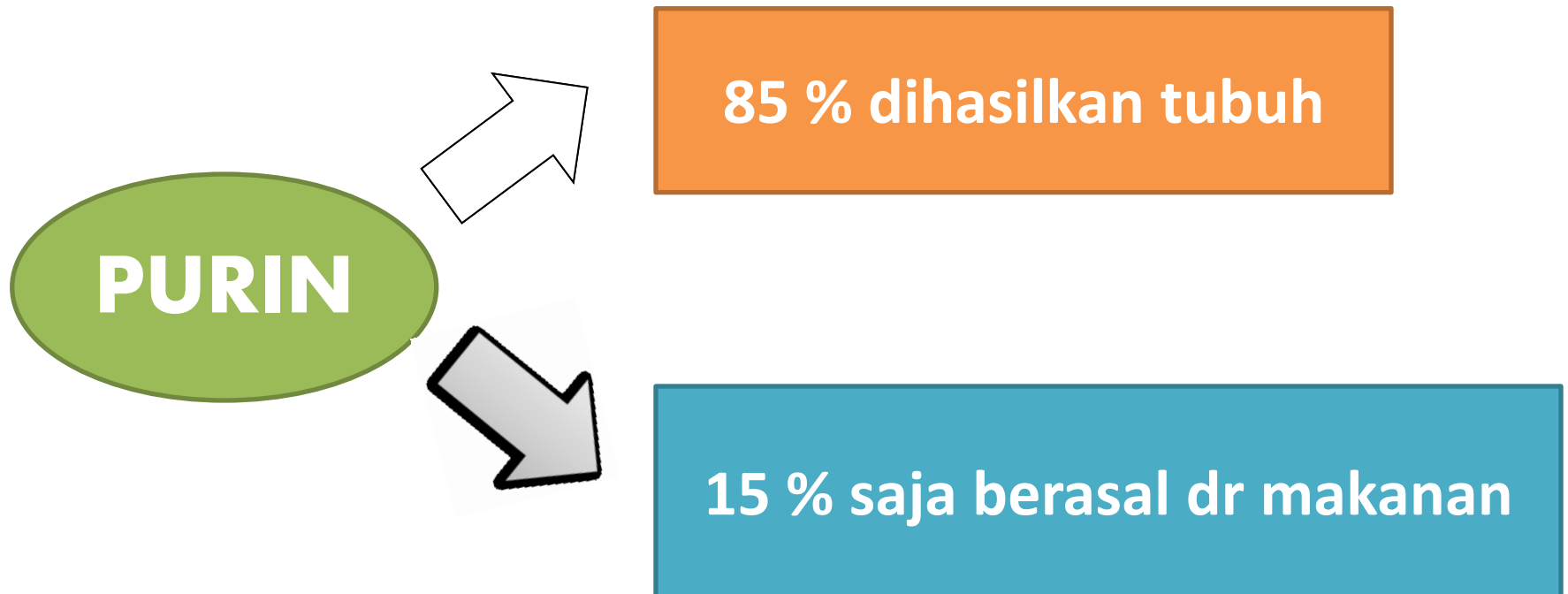
ASAM URAT



Apa itu asam urat ???

Asam urat adalah hasil metabolisme dari **PURIN**.

PURIN adalah zat yg terdapat dlm setiap bahan makanan baik yg berasal dari hewani maupun dari tumbuhan.



Pd kondisi normal zat purin ini akan dikeluarkan melalui sekresi (urine dan feses), namun jika purin yg masuk dlm tubuh terlalu byk maka ginjal akan kesulitan mengeluarkan zat tsb sehingga terjadi penumpukan di persendian.

Penumpukan sisa metabolisme zat purin inilah yg menyebabkan bengkak dan rasa nyeri.

Kadar Normal Asam Urat Dalam Darah (mg/dl)

- **Laki-laki** : **3,4 - 7,0**
- **Perempuan** : **2,4 - 5,7**

Apa Penyebabnya ???

1. Ketidakmampuan ginjal membuang asam urat secara tuntas dari tubuh melalui urine.
2. Tubuh memproduksi purin secara berlebihan.
3. Mengonsumsi makanan tinggi purin.
4. Minuman beralkohol/soda meningkatkan produksi purin dan mengganggu pengeluaran asam urat dari tubuh.

Gejala Asam Urat

1. Peningkatan asam urat dalam darah (MCU).
2. Sendi terasa nyeri, ngilu, linu, kesemutan dan bahkan membengkak dan berwarna kemerahan (meradang).
3. Biasanya persendian terasa nyeri saat baru bangun tidur atau malam hari.
4. Rasa nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang.
5. Yang diserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan dan siku.

Bagaimana cara mengatasinya??

1. Hilangkan penumpukan tsb dg cara byk minum air putih 2-2½ liter/hr karena akan membantu mengeluarkan kristal asam urat dr dlm tubuh melalui urine.
2. Hindari makanan yg mengandung byk zat purin.
3. Hindari minuman bersoda dan alkohol.

Makanan Pantangan

- Jeroan: ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru dan otak.
- Seafood: udang, cumi-cumi, sotong, kerang, remis, tiram, kepiting, ikan teri, ikan sarden.
- Ekstrak daging seperti abon dan dendeng.
- Makanan yg sudah dikalengkan (contoh: kornet sapi, sarden).
- Daging kambing, daging sapi, daging kuda.
- Bebek, angsa dan kalkun.
- Kacang-kacangan: kacang kedelai (termasuk hasil olahan seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo, emping.
- Kaldu atau kuah daging yg kental.
- Sayuran tertentu seperti kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur kuping, daun singkong, daun pepaya, kangkung.
- Buah-buahan tertentu seperti durian, nanas dan air kelapa.
- Makanan kaya protein dan lemak.

Kelompok Makanan Menurut Kadar Purin

Kelompok 1 : Kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/100 gr bahan makanan)

DIHINDARI: Otak, Jerohan (hati, jantung, ginjal, usus dll), ekstrak daging/kaldu, bebek, ikan sardin, makarel, remis, kerang.

Kelompok 2 : Kandungan purin sedang (9-100 mg purin/100 gr bahan makanan)

DIBATASI : Daging sapi dan ikan (kecuali yg terdapat dlm kelompok 1) ayam, seafood, kacang kering dan hasil olah seperti tahu dan tempe, asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, daun biji melinjo.

Kelompok 3 : Kandungan purin rendah (dpt diabaikan) **DAPAT DIMAKAN SETIAP**

HARI : Nasi, ubi, singkong, jagung, roti, bihun, tepung beras, susu, keju, telur, lemak dan minyak, gula, sayuran dan buah-buahan (kecuali sayuran dlm kelompok 2)

KATEGORI

JENIS MAKANAN

Jeroan

Ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru & otak

Seafood

udang, cumi, kerang, kepiting, ikan teri, dll

Makanan Olahahan

Abon, dendeng, keju, es krim, kaldu

Makanan kaleng

Kornet sapi, sarden

Daging

Kambing, sapi, kuda

Kacang

kacang kedelai (tempe, oncom, tauco), kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo, emping.

Sayuran

Kembang kol, bayam, buncis, daun singkong, daun pepaya, kangkung, asparagus

Buah

Durian, nanas dan air kelapa



Pantangan Makanan Penyebab Asam Urat Tinggi



Daftar Makanan Tinggi Purine

Makanan	Asam Urat (mg/100g)	Makanan	Asam Urat (mg/100g)
Teobromin (kafein coklat)	2300	Udang	234
Limpa domba/kambing	773	Biji melinjo	222
Hati sapi	554	Daging kuda	200
Ikan sarden	480	Kedelai & kacang-kacangan	190
Jamur kuping	448	Dada ayam dg kulit	175
Limpa sapi	444	Daging ayam	169
Daun melinjo	366	Daging angsa	165
Paru-paru sapi	339	Lidah sapi	160
Kangkung, bayam	290	Ikan Kakap	160
Ginjal sapi	269	Tempe	141
Jantung sapi	256	Daging bebek	138
Hati ayam	243	Kerang	136
Jantung domba/kambing	241	Udang Lobster	118
Ikan teri	239	Tahu dokternasir.web.id	108

Tips Bagi Penderita Asam Urat

- Hindari makanan sumber protein yg mengandung purin tinggi (Kel.I).
- Konsumsi makanan yg mengandung kalium tinggi seperti kentang dan pisang.
- Konsumsi buah yg mengandung vitamin C seperti jeruk, pepaya dan strawberry.
- Perbanyak minum air putih minimal 2 liter/hari.
- Jgn minum alkohol.
- Pd orang yg kegemukan (obesitas), biasanya kadar asam urat cepat naik tp pengeluaran sedikit.
- Perbanyak aktivitas fisik atau berolahraga.

Waktu luang & Kesehatan

DUA HAL YANG SERING
DIABAIKAN MANUSIA.

Manfaatkan keduanya
selagi ada



— Muhamad Agus Syafii —

SEMOGA SEHAT SELALU