

Kenali Asam Urat (Gout): Atur Pola Makan, Kurangi Risiko Nyeri Sendi

NOMOR: RSUA/04/210/A/II/2026



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN
IBADAHKU



APA YANG DIMAKSUD DENGAN GOUT / PIRAI?

GOUT adalah salah satu penyakit metabolisme dimana terdapat timbunan kristal asam urat dalam cairan sendi.

TUJUAN DIET RENDAH PURINE

- Mengurangi pembentukan asam urat dengan mengurangi bahan makanan tinggi purine.
- Menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk

Diet rendah purine diberikan pada penderita gout/pirai dan batu ginjal asam urat

Bahan Yang Dilarang

(Yang mengandung purine 150–300 mg/100 gr bahan makanan)

- Sardin, kerang
- Jeroan (jantung, ginjal, hati, usus, limpa, paru-paru, otak), ekstrak daging/kaldu, bebek, angsa, burung
- Alkohol, ragi



Bahan Yang Dilatasi

(Yang mengandung purine 50–150 mg/100 gr bahan makanan)

- Daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng sebanyak 50 gr/hari
- Semua macam kacang-kacangan kering 25 gr/hari dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, tauco 50 gr/hari
- Kacang kapri, kacang buncis, kembang kol, bayam, jamur, nangka, daun so, blinjo, petai 50 gr/hari
- Minyak dalam jumlah terbatas



Bahan Yang Boleh Diberikan

(Yang mengandung purine 0–15 mg/100 gr bahan makanan)

- Beras, kentang, singkong, mie, bihun, biskuit, tepung-tepungan
- Susu skim, telur
- Semua macam sayuran kecuali yang dibatasi
- Semua macam buah-buahan
- Semua macam bumbu

Pesan Kesehatan

Diet rendah purin bukan berarti menghindari semua makanan berprotein, tetapi memilih jenis dan jumlah protein yang tepat agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi

Ingat!

- ✓ Pilih makanan rendah purin.
- ✓ Minum air putih yang cukup.
- ✓ Rutin berolahraga.
- ✓ Kendalikan berat badan.
- ✓ Periksa kadar asam urat secara berkala.

Dengan menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif, kadar asam urat dapat lebih terkontrol sehingga risiko serangan gout dapat dikurangi



dr. Bahrodin, Sp. PD
Dokter Spesialis Penyakit Dalam



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN IBADAHKU

