

Diet Rendah Purin diberikan antara lain kepada pasien penyakit Gout dimana kadar asam urat dalam darah tinggi. Purin adalah hasil metabolisme protein yang dapat membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk pada sendi-sendi tangan serta ginjal / saluran kencing.



TUJUAN DIET :

- ✓ Menurunkan kadar asam urat dalam darah.
- ✓ Memperlancar pengeluaran asam urat.



SYARAT DIET :

- ✓ Bila berat badan berlebih kebutuhan energi mengikuti pedoman diet rendah energi.
- ✓ Hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin > 150 mg/ 100 g.
- ✓ Lemak tidak lebih dari 30%, 10% nya dari protein hewani.
- ✓ Cairan disesuaikan dengan urin yang dikeluarkan setiap hari. Banyak minum untuk membantu pengeluaran kelebihan asam urat, 2 sampai 3 liter / hari untuk mencegah terjadinya pengendapan asam urat dalam ginjal (batu ginjal).
- ✓ Apabila berat badan berlebih, dianjurkan untuk menurunkan berat badan karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah.

- 📞 reservasi online (0811 2665 351)
- ☎ handling complaint (0811 2578 437)
- @ rs.indriati
- f rumah sakit indriati
- ✉ humas.rsindriati@gmail.com
- ☎ (0271) 5722 000
- (0271) 5722 999 (IGD)
- 📍 Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



NAMA : _____
TANGGAL LAHIR : _____
TINGGI BADAN : _____ cm.
BERAT BADAN : _____ kg.
ALAMAT : _____

DIET RENDAH PURIN

53/D-5/23-7-2020



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT**

CONTOH MENU SEHARI

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal
 Lemak : gram
 Protein : gram
 Kh : gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00 Berat (gr) * URT

Nasi / pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Minyak :

Selingan Jam 10.00 :
Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi / pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

Selingan Jam 16.00 :
Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi / pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

*) Ukuran Rumah Tangga

Bahan makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber karbohidrat	Nasi, bubur, bihun, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi, talas, singkong, havermout.	kue-kue, cake, biskuit, pastries, gula.	
Sumber protein hewani	Telur, susu skim / susu rendah lemak.	Daging sapi, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng.	Yang mengandung tinggi purin Hati, ginjal, jantung, limpa, otak, ham, sosis, babat, usus, paru, sarden, kaldu daging, bebek, burung, angsa, kerang, udang.
Sumber protein nabati		Tempe, tahu, maksimum 50gr/ hari oncom dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai) paling banyak 25 gr/ hari.	
Sayuran	Wortel, labu siam, kacang panjang, pare, oyong, ketimun, labu air, selada air, tomat, selada, lobak.	Bayam, buncis, daun/ biji mlinjo, kapri, kacang polong, kembang kol, asparagus, kangkung dan jamur maksimum 100gr/ hari.	
Buah-buahan	Semua jenis buah		
Lemak	✓ Minyak wijen, minyak biji bunga matahari, minyak zaitun dan margarine. ✓ Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer. ✓ Gunakan minyak untuk menumis. Makanan yang ditumis lebih dianjurkan dari pada digoreng.		
Lain-lain	Semua macam bumbu secukupnya	Teh kental atau kopi	Minuman yang mengandung alkohol: Arak, bir dan soft drink

