

# Pantangan dan Anjuran bagi Penderita Asam Urat

26 Dec 2007



Penyakit asam urat adalah jenis arthritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku.

Sekitar 90% penyakit asam urat disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal membuang asam urat secara tuntas dari tubuh melalui air seni. Sebagian kecil lainnya karena tubuh memproduksi asam urat secara berlebihan. Penyakit asam urat kebanyakan diderita oleh pria di atas 40 tahun dan wanita yang telah menopause. **Penderita asam urat biasanya juga memiliki keluhan lain seperti tekanan darah tinggi, penyakit ginjal, diabetes dan aterosklerosis.** Separuh dari

penderita asam urat adalah orang yang kegemukan. **Bila dibiarkan, penyakit asam urat bisa berkembang menjadi batu ginjal dan mengakibatkan gagal ginjal.**

## Pantangan Asam Urat

Perubahan gaya hidup, konsumsi obat tertentu dan menghindari makanan yang berkadar purin tinggi dapat mengendalikan asam urat. Berikut adalah makanan tinggi purin yang menjadi pantangan bagi penderita asam urat. (Ingat bahwa **masing-masing orang memiliki sensitivitas yang berbeda terhadap makanan. Makanan yang sangat cepat menimbulkan serangan asam urat pada satu orang belum tentu menimbulkan efek yang sama pada yang lainnya**).

- Alkohol dan soft drink
- Melinjo dan emping
- Kacang-kacangan
- Jamur, bayam matang, dan sawi
- Daging kambing
- Jeroan dan gajih (lemak)
- Kerang-kerangan
- Bebek dan kalkun
- Salmon, mackerel, sarden, kepiting, udang, dan beberapa ikan lainnya
- Krim dan Es krim

## Anjuran

Beberapa hal berikut dianjurkan untuk mengurangi asam urat:

- **Jangan minum aspirin** (bila membutuhkan obat pengurang sakit, pilih jenis ibuprofen dan lainnya)
- Perbanyak **minum air putih**— terutama bagi penderita yang mengidap batu ginjal— untuk mengeluarkan kristal asam urat di tubuh.
- Makan makanan yg mengandung **potasium (kalium) tinggi**, seperti:
  - Sayuran dan buah-buahan
  - Kentang
  - Alpukat
  - Susu dan yogurt
  - Pisang
- Makan buah-buahan kaya vitamin C, terutama jeruk dan strawberry
- **Aktif secara seksual** (Berita bagus! Seks ternyata memperlancar produksi urin sehingga menurunkan kadar asam urat).

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