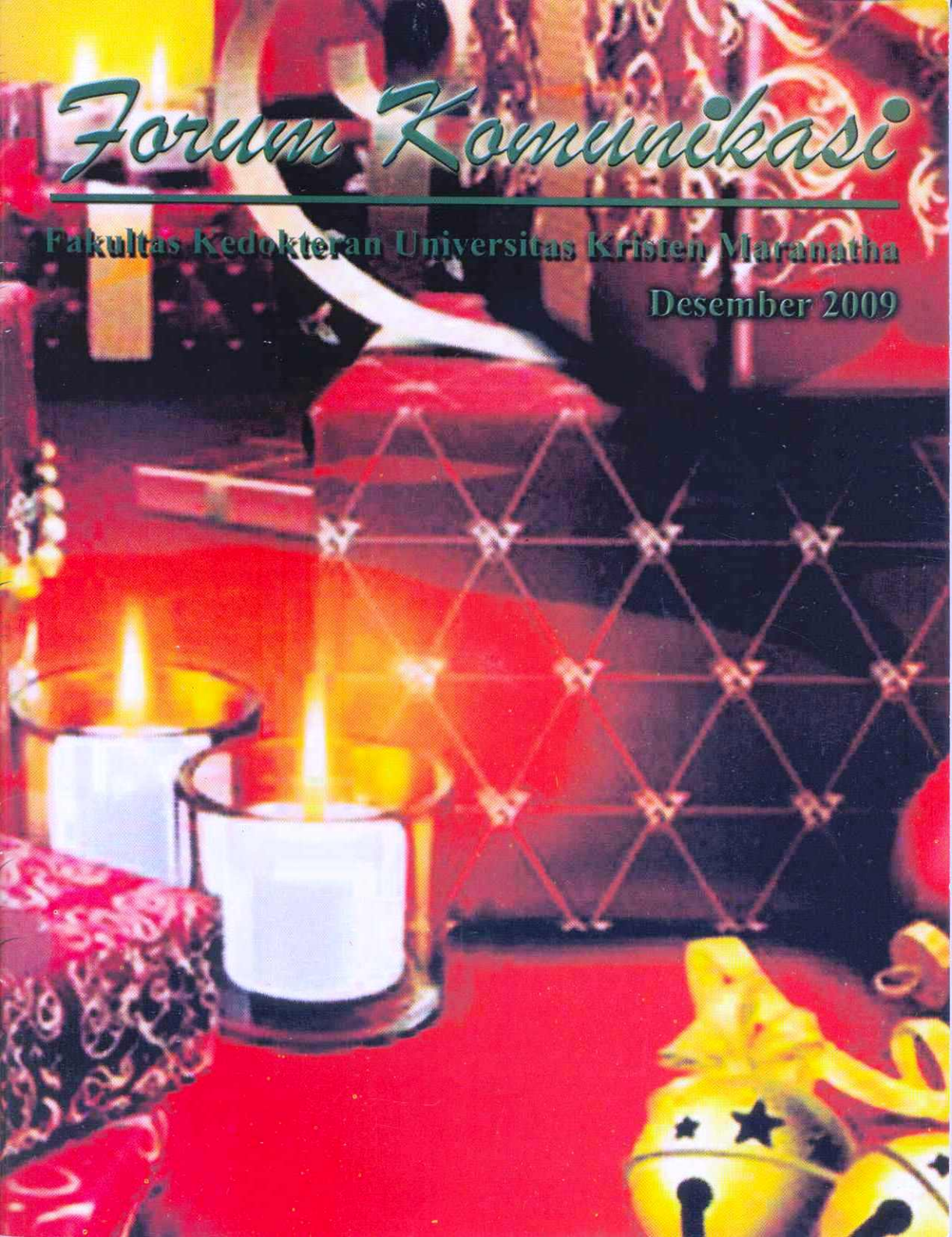


Forum Komunikasi

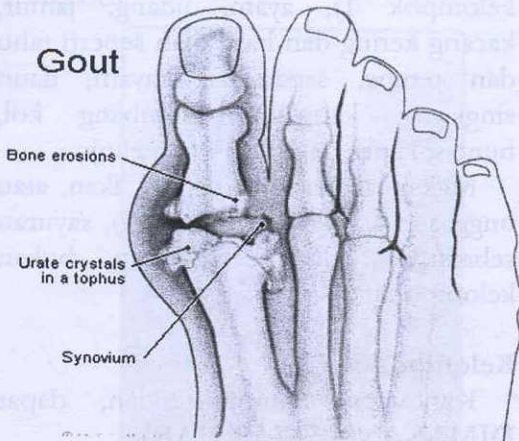
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

Desember 2009



DIET GOUT

"Aduuh dok..... jempol kaki kanan saya sakiit sekali. Tadi pagi kaki saya itu memang menyenggol pintu kamar, tapi sebetulnya tidak terlalu keras lho dok. Oh ya.....kemarin siang saya makan soto sulung dan emping.... apa janganan-janganan saya terkena penyakit asam urat? Apa saja makanan yang dilarang dok?"



Gout adalah salah satu penyakit arthritis yang disebabkan oleh metabolisme abnormal purin, ditandai dengan kadar asam urat dalam darah yang meningkat. Hal ini diikuti dengan terbentuknya timbunan kristal berupa garam urat di persendian yang menyebabkan peradangan sendi pada lutut dan/atau jari.

Prinsip diet rendah purin, rendah

lemak, cukup vitamin dan mineral diberikan kepada penderita dengan kadar asam urat $>7,5$ mg/dl. Dalam bahan pangan, purin terdapat dalam asam nukleat berupa nukleoprotein. Di dalam usus, asam nukleat akan dibebaskan dari nukleoprotein oleh enzim pencernaan. Selanjutnya, asam nukleat dipecah lebih lanjut menjadi purin dan pirimidin. Purin teroksidasi menjadi asam urat.

Gout sering terjadi pada orang obese, tapi puasa atau diet berlebihan juga dapat memicu kenaikan asam urat dalam tubuh. Jadi diet yang tepat adalah kunci utama untuk mengelola penyakit ini.

Tujuan diet Gout adalah untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal serta menurunkan kadar asam urat dalam darah. Diet normal biasanya mengandung 600-1.000 mg purin per hari. Bagi penderita gout, asupan purin harus dibatasi sekitar 100-150 mg per hari. Kita sulit menghilangkan sama sekali asupan purin ke dalam tubuh karena hampir semua bahan pangan, terutama sumber protein, mengandung purin. Namun kita bisa mengontrol asupan purin dengan cara memilih bahan pangan yang rendah kandungan purinnya.

Pedoman umum Diet Gout

1. Energi sesuai kebutuhan tubuh. Bila berat badan berlebih asupan energi dikurangi secara bertahap 500-1000 kkal dari kebutuhan energi normal sampai tercapai berat badan normal.

1. He ministered not only to people's Protein cukup, 1,0 – 1,2 g/kgBB atau 10-15% dari kebutuhan energi total.
2. Hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin > 150 mg/100g (lihat daftar kelompok purin), alkohol, makanan beragi.
3. Lemak rendah-sedang, 10-20% dari kebutuhan energi total. Lemak berlebih dapat menghambat pengeluaran asam urat atau purin melalui urin.
4. Karbohidrat dapat diberi lebih banyak, 60-75% dari kebutuhan energi total. Kebanyakan pasien gout mempunyai berat badan berlebih, maka anjurkan menggunakan sumber karbohidrat kompleks.
5. Vitamin dan mineral sesuai kebutuhan
6. Banyak minum, cairan disesuaikan dengan pengeluaran urin. Anjuran secara umum adalah minum air bening minimal 2-2½ liter/hari.

Konsumsi cairan yang tinggi dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Sedangkan alkohol, tape, dan brem harus dijaui. Bahan pangan mengandung alkohol ini dapat meningkatkan asam laktat plasma, asam yang dapat menghambat pengeluaran asam urat dari dalam tubuh melalui urin.

Pengelompokan Bahan Makanan menurut kadar Purin dan anjuran makan

Kelompok 1:

Kandungan purin tinggi (100-1000

mg purin/100g bahan makanan) sebaiknya **DIHINDARI:**

Otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging/kaldu, bebek, daging angsa, burung dara, ikan sarden, makerel, remis, kerang, telur ikan, alkohol, ragi, dan makanan yang diawetkan

Kelompok 2:

Kandungan purin sedang (9-100 mg purin/100 g bahan makanan) sebaiknya **DIBATASI:**

Daging sapi, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng, (kecuali yang termasuk kelompok 1), ayam, udang, jamur, kacang kering dan hasil olah seperti tahu dan tempe, asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, kembang kol, buncis, kapri, daun dan biji melinjo

Maksimal per hari: daging, ikan, atau unggas 50-75 g (1-1½ potong), sayuran sebaiknya pilih dari yang bukan kelompok ini.

Kelompok 3:

Kandungan purin rendah, dapat **DIMAKAN SETIAP HARI:**

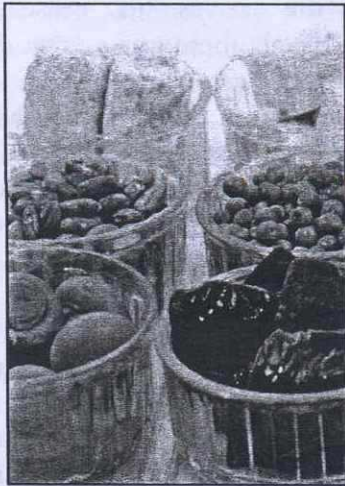
Nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mi, bihun, tepung beras, kue kering, puding, susu, keju, telur, sayuran (kecuali sayuran dalam kelompok 2) dan buah-buahan kecuali durian dan alpukat

Respon tiap individu terhadap tiap jenis makanan sangat bervariasi. Ada penderita yang mengonsumsi rendang hati tidak memicu serangan gout, namun

saat ia mengonsumsi sepotong tahu atau melinjo langsung terjadi serangan inflamasi. Jadi penderita harus sadar dan waspada kondisi tubuhnya sensitif terhadap jenis makanan apa.

Sayur yang masih muda, pucuk-pucukan, misalnya rebung dan pucuk daun waluh umumnya banyak mengandung purin. Batasilah konsumsi jenis sayur demikian.

You are what you eat. Makanlah dengan bijaksana agar anda sehat dan terbebas dari berbagai gangguan penyakit.



Sumber

Sunita Almatier. Penuntun Diet edisi baru. Instalasi Gizi Perjan RSCM dan Asosiasi Dietisien Indonesia. Gramedia Pustaka Utama. 2006

Adrian Adhikrisnan. Diet Gout. November 2, 2008

~ Meilinah Hidayat ~

ENGLISH CAFÉ

Dear readers, Christmas season comes again. Do you have Christmas the whole year passed? It is not only the time to celebrate again, but also the time to ponder again and again the meaning of His coming. Let's listen to this message, taken from tommy's window website, modified a little bit.

Have a taste!

Beginning from Christmas

He was born on the dirty floor of a **barn** (lumbung, kandang). As an infant, He narrowly escaped a jealous king's **death squad** (pasukan pembunuh) when His parents **fled** (flee = melarikan diri) with Him to a foreign country, where they remained until it was safe to return.

Until the age of 30, He was a carpenter like His earthly father. But His heavenly Father needed Him for another job that only He could do.

When the time came for Him to begin His life's work, He went about everywhere doing good --- helping people, caring for children, healing **heartaches** (kedukaan), strengthening tired bodies, and saving all who believed in Him. He not only preached His message, but He lived it amongst the people.