

Contoh Menu Sehari

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi	Nasi	Nasi
Telur dadar isi wortel dan tomat	Ikan bakar saus kecap	Semur Daging
Teh manis	Tempe Bacem	Pepes tahu
	Sayur sop	Tumis sawi dan tomat
	Buah Jeruk	Buah Pisang Ambon
Selingan (10.00)		
Semangka		

Cara Mengatur Diet :

- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang, pepes
- Banyak makan buah-buahan yang mengandung air untuk memperlancar pengeluaran asam urat

Hal- hal yang perlu diperhatikan :

- Olahraga secara teratur untuk mencegah kaku sendi
- Bila disertai dengan darah tinggi dan atau penyakit jantung diberikan pula diet rendah garam
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi ke dokter)

Kebutuhan Gizi Sehari

Kalori : Kkal Lemak : gram
Protein : gram Karbohidrat : gram

Pembagian Makan Sehari

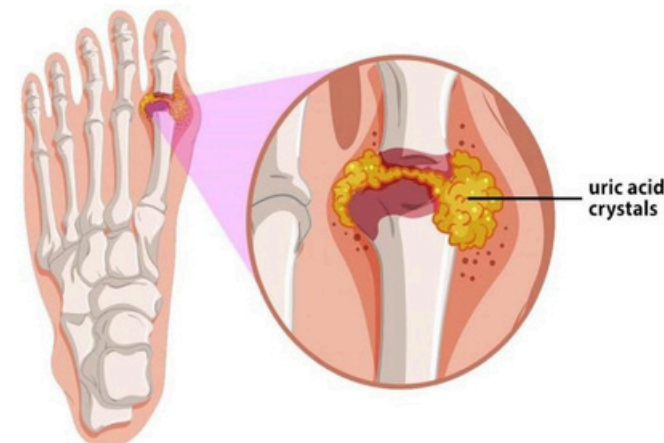
JADWAL	BERAT (g)	URT
PAGI jam 06.00 – 08.00		
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula		
Selingan jam 10.00		
SIANG JAM 12.00 – 13.00		
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		
Selingan jam 16.00		
Malam jam 18.00 – 19.00		
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		
Selingan jam 21.00		

L10/II/2026

MATERI EDUKASI



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



DIET RENDAH PURIN

NAMA :
UMUR :
TB :
BB :
ALAMAT :

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

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 menumouk pada sendi-sendi serta ginjal/saluran kencing.

Tujuan Diet

- * Menurunkan kadar asam urat dalam darah
- * Memperlancar pengeluaran asam urat

Syarat Diet

- Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh.
- Protein: 1– 1,2 g/kg BB atau 10-15% dari kebutuhan energi total. Hindari bahan makanan sumber purin tinggi.
- Lemak tidak lebih dari 30%, 10% nya dari protein hewani.
- Karbohidrat: 65-75% dari kebutuhan energi total, berupa karbohidrat kompleks.
- Cairan disesuaikan dengan urin yang dikeluarkan setiap hari. Banyak minum membantu pengeluaran kelebihan asam urat, 2-3 liter/hari untuk mencegah terjadinya pengendapan asam urat dalam ginjal (batu ginjal)
- Apabila BB lebih, dianjurkan untuk menurunkan BB karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	nasi, bubur, bihun, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi, talas, singkong, havermout		
SUMBER PROTEIN HEWANI	telur, susu skim/susu rendah lemak	daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng, kerang, udang dibatasi maksimum 50 gram/hari	yang mengandung tinggi purin. Kadar purin antara 150-800 mg/100 gram bahan makanan: hati, ginjal, jantung, limpa, otak, ham, sosis, babat, usus, paru, sarden, kaldu daging, bebek, burung, angsa, remis dan ragi
SUMBER PROTEIN NABATI		tempe, tahu maksimum 50 gram/hari dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai) paling banyak 25 gram/hari	
SAYURAN	wortel, labu siam, kacang panjang, terong, pare, oyong, ketimun, labu air, selada air, tomat, selada, lobak	bayam, buncis, daun/biji melinjo, kapri, kacang polong, kembang kol, asparagus, kangkung dan jamur maksimum 100 gram/hari	
BUAH-BUAHAN	semua macam buah-buahan		
MINUMAN	semua macam minuman yang tidak beralkohol	teh kental atau kopi	minuman yang mengandung soda dan alkohol: soft drink, arak, ciu, bir
LAIN-LAIN	semua macam bumbu secukupnya	makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental, makanan yang digoreng	