

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

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

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti	:
Hewani/nabati	:
Sayuran	:
Minyak	:
Gula pasir	:

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 :

.....

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar isi wortel dan tomat Teh manis	Nasi Ikan bakar saos kecap (1/2 potong) Tempe bacem (1 potong kecil) Sayur sop Buah jeruk	Nasi Semur daging Pepes tahu Tumis sawi dan tomat Buah pisang ambon
Jam 10.00 (Selingan) Semangka		

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

**Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gklinis@yahoo.com**

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET RENDAH PURIN



PERHATIAN!

Biasakan makan sesuai pola gizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur dan capai status gizi normal untuk menghindari tingginya asam urat.

Pengaturan Makanan

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:

- Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh. Bila berat badan berlebih kebutuhan energi mengikuti pedoman diet energi rendah
- Protein : 1 – 1,2 g/kg BB atau 10-15% dari kebutuhan energi total. Hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin >150 mg/100g
- Lemak tidak lebih dari 30%, 10% nya dari protein hewani
- Karbohidrat : 65-75% dari kebutuhan energi total, berupa karbohidrat kompleks
- Vitamin dan mineral diberikan sesuai kebutuhan
- 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 BB lebih, dianjurkan untuk menurunkan BB karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah.

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	

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)

**FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI
CONTOH SAJA
TIDAK UNTUK KEPERLUAN
CETAK**