Penderita Asam Urat Wajib Hindari 9 Daftar Makanan Ini, Yuk Cek Sekarang!

Prolite – Asam urat, penyakit yang seringkali menyerang sendi dan menyebabkan rasa nyeri yang luar biasa, membutuhkan perhatian khusus pada pola makan.

Makanan yang kita konsumsi memiliki peran penting dalam mengontrol kadar asam urat dalam tubuh.

Untuk itu, penting bagi penderita untuk mengetahui makanan apa saja yang harus dihindari agar gejala tidak semakin buruk. Yuk, simak informasi lebih lanjut disini!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Mengapa Makanan Tertentu Harus Dihindari?



Asam urat adalah zat yang terbentuk dari pemecahan purin, yaitu senyawa yang ditemukan

dalam banyak makanan. Ketika kita mengonsumsi makanan yang tinggi purin, tubuh akan memecahnya menjadi asam urat.

Jika kadar asam ini meningkat, kristal-kristal asam urat dapat menumpuk di persendian, menyebabkan peradangan dan nyeri—inilah yang kita kenal sebagai gejala asam urat atau gout.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Dengan mengurangi asupan makanan yang kaya purin, risiko penumpukan kristal asam urat pada sendi dapat diminimalkan, sehingga mengurangi risiko serangan gout.

Makanan yang Harus Dihindari Penderita Asam Urat

Penderita Asam Urat Wajib Hindari 9 Daftar Makanan Ini, Yuk Cek Sekarang!



1. Daging Merah: Daging sapi, kambing, domba, dan daging olahan seperti sosis dan kornet mengandung purin dalam jumlah tinggi. Pilihlah potongan daging yang lebih lean (sedikit lemak) jika ingin mengonsumsi daging merah.
2. Jeroan: Hati, ginjal, otak, dan bagian dalam hewan lainnya memiliki kandungan purin yang sangat tinggi. Hindari konsumsi jeroan untuk mencegah peningkatan kadar asam.
3. Seafood: Kerang-kerangan (kerang, remis, tiram), udang, sarden, dan ikan teri mengandung purin dalam jumlah yang cukup tinggi. Pilihlah ikan yang rendah purin seperti salmon, tuna, dan cod.
4. Kacang-kacangan dan Legum: Kacang merah, kacang polong, buncis, dan lentil mengandung purin. Konsumsi dalam jumlah sedang dan pilihlah kacang-kacangan yang telah direndam dan dimasak dengan baik untuk mengurangi kandungan purinnya.
5. Sayuran Tertentu: Bayam, asparagus, kembang kol, dan jamur mengandung purin

dalam jumlah sedang. Konsumsi dalam jumlah terbatas dan kombinasikan dengan sayuran rendah purin lainnya.

6. Minuman Bersoda: Minuman bersoda, terutama yang mengandung fruktosa, dapat meningkatkan kadar asam urat dan menyebabkan dehidrasi.
7. Alkohol: Alkohol, terutama bir, dapat meningkatkan produksi asam dan memperburuk gejalanya.
8. Makanan Olahan dan Kemasan: Makanan cepat saji, makanan kalengan, dan makanan olahan lainnya seringkali mengandung tinggi purin, garam, dan bahan pengawet yang dapat memperparah kondisi ini.
9. Kulit Hewan: Kulit ayam, bebek, dan unggas lainnya mengandung purin yang tinggi. Buang kulit sebelum mengonsumsi daging.



Penderita Asam Urat Wajib Hindari 9 Daftar Makanan Ini, Yuk Cek Sekarang!



Baca Selanjutnya
Viral Pengakuan Video Syur Siswi di Gorontalo, Diancam Akan Dikeluarkan !