

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

Category: LifeStyle

2 Oktober 2024



**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!

## 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.

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



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.



Mengelola asam urat membutuhkan disiplin dalam mengatur pola makan. Dengan menghindari makanan tinggi purin dan mengonsumsi makanan yang sehat, penderita dapat mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

Konsultasikan dengan dokter sebelum melakukan perubahan pada pola makan agar sesuai dengan kebutuhan dan kondisimu.

Semoga artikel ini bisa membantu untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan nyaman. *Stay healthy guys!*

---

## Solusi Alami Mengatasi Asam

# Urat dengan 4 Bahan Herbal

Category: LifeStyle

2 Oktober 2024



**Prolite** – Lagi punya masalah sama asam urat sampe bikin aktivitas kamu terhambat? Gak usah galau terus, kita punya kabar baik nih buat kamu!

Tau gak, ada beberapa ramuan herbal yang bisa bikin asam uratmu melayang tinggi, dan yang paling penting, ini minim efek samping, lho!

Siapa sih yang nggak kenal sama yang namanya asam urat? Pasti pernah denger, kan? Asam urat emang bisa jadi masalah serius. Nggak cuman bikin sendi ngilu-ngilu dan susah bergerak, tapi juga bisa nyebabin berbagai masalah kesehatan lain.

Nah, sekarang, mari kita eksplorasi 4 ramuan herbal keren yang bisa jadi solusi untuk kamu yang lagi berjuang melawan asam urat ini. Siap? Yuk, kita bahas satu per satu! ☐☐

# 4 Ramuan Herbal yang Bisa Atasi Asam Urat

## 1. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



*Daun Salam – Cr. iStock*

Nah, kamu pasti tau kan daun salam? Selain jadi bumbu masakan, daun salam juga bisa jadi senjata ampuh buat lawanin asam urat.

Daun salam punya kandungan keren, kayak vitamin C, vitamin A, dan asam folat yang bisa bantu meredain peradangan dan nyeri akibat asam urat, lho!

Meskipun katanya bisa jadi obat buat asam urat, tapi jangan asal-asalan ngonsumsinya, ya. Buat bikin ramuannya cukup siapin 10-25 lembar daun salam sama tiga gelas air.

Pertama, cuci daun salam pake air sampai bersih, terus rebus pake air mendidih sampe tinggal satu gelas aja. Nah, air rebusannya dipecah jadi dua, minum dua kali sehari.

## 2. Nanas dan Jahe



*Nanas dan Jahe – Cr. house-foods*

Lanjut ke ramuan asam urat berikutnya yang menggunakan nanas dan jahe. Nah, nanas ini punya bromelain yang bisa ngurangin protein penyebab naiknya kadar asam urat.

Selain itu, nanas juga punya sifat anti-inflamasi yang bisa bantu mereduksi peradangan. Nah, jahe juga nggak mau kalah, dia punya efek farmakologis anti-inflamasi juga.

Bahan-bahannya antara lain 1 buah nanas segar, 2,5 cm jahe

segar, 1-2 sendok teh kunyit bubuk, 1 cangkir jus ceri hitam, madu, sama 1 cangkir jus seledri.

Gimana cara buatnya? Nah pertama, kupas dan iris nanas jadi potongan kecil-kecil, trus di-blender sampe halus.

Terus tambahin jus ceri hitam, jus seledri, jahe, kunyit, dan madu secukupnya. Aduk semua bahan ini sampe rata dan simpen di botol kaca yang dimasukin kulkas. Minum rutin selama 10 hari buat dapetin manfaatnya, ya!

### 3. Cuka Apel, Jus Lemon dan Kunyit



*Ramuan cyka apel, lemon dan kunyit – Cr. Rahsa Nusantara Sekarjagad*

Campuran herbal yang menggabungkan cuka apel, jus lemon, dan kunyit memang sering direkomendasikan sebagai obat alami untuk meredakan asam urat.

Selain memiliki manfaat kesehatan, minuman ini juga memberikan kesegaran yang khas. Caranya mudah, tambahkan setengah perasan lemon ke dalam segelas air hangat.

Kemudian tambahkan 2 sendok teh cuka apel, aduk rata, dan sesuaikan rasa sesuai preferensimu. Minum campuran ini 2-3 kali sehari, dan semoga dapat membantu meredakan gejala asam urat.

### 4. Daun Sambiloto (Andrographis paniculata Ness)



*Daun Sambiloto – Cr.*

Mungkin kamu kurang familiar sama daun sambiloto, tapi dia punya manfaat sebagai obat asam urat dan beberapa penyakit

lainnya, lho!

Daun ini punya kandungan senyawa aktif di dalamnya, kayak flavonoid, alkana, aldehid, keton, kalium, kalsium, dan natrium. Nggak cuma itu, sambiloto juga punya sifat anti radang, nyeriangin, dan bisa jadi penawar racun juga.

Hasil penelitian dari Universitas Negeri Padang ngasih tahu kalau sambiloto beneran bisa ngefek pada penurunan asam urat di tikus jantan.

Tapi, karena belum diujicobain pada manusia, jadi masih perlu lebih banyak riset buat tau dosis yang pas kalo mau pakai sambiloto buat obatin penyakit ini.

Penting banget buat nggak asal-asalan konsumsi sambiloto. Ada cara khusus yang bisa bikin penggunaannya efektif.

Kamu bisa minum segelas air rebusan sambiloto tiga kali sehari. Lebih baik minum air rebusan sambiloto satu jam sebelum makan atau dua jam setelah makan.

Itu dia 4 ramuan herbal keren yang bisa dijadiin andalan kamu buat lawan asam urat. Gimana? Tertarik buat coba bikin salah satunya?

Meskipun ramuan-ramuan ini dibilang aman dan nggak bikin masalah, tetep penting banget untuk konsultasi dulu sama dokter atau ahli herbal sebelum kamu mulai coba-coba.



*Konsultasi dengan dokter – Cr. istockphoto*

Terutama kalo kamu lagi pake obat-obatan lain, biar nggak kena efek samping yang enggak diinginkan.

Selain itu, jaga pola makan yang sehat, rutin olahraga, dan perhatiin berat badan supaya tetep fit dan sehat. Intinya, harus merawat diri sendiri dengan baik.

Kalo ternyata gejalanya makin tambah serius atau nggak ada perubahan setelah coba pengobatan herbal, jangan ragu langsung konsultasi ke dokter. Mereka pasti bisa kasih penanganan yang tepat dan sesuai kondisi kamu.

Jadi, yuk, buat kamu yang lagi *deal* sama asam urat, coba deh alternatif herbal ini, tapi tetep dengan panduan dan saran dari dokter. *Stay healthy, guys!* ☐☐☐