



RENDAH PURIN

019/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI RSU. SARILA HUSADA SRAGEN

NAMA : _____

UMUR : _____

TINGGI BADAN : _____

BERAT BADAN : _____

ALAMAT : _____

TANGGAL : _____

Perhatian :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada konsultasi gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang, segeralah hubungi konsultan gizi anda.

CONTOH MENU SEHARI

Makanan Pagi

Nasi
Telur Ceplok
Tempe Goreng
Lalap tomat dan timun

Jam 10.00

Bubur Kacang Hijau

Makan Siang

Nasi
Ayam Goreng
Tahu Bacem
Sayur Bening Bayam
Jeruk

Jam 16.00

Puding Coklat

Makan Malam

Nasi
Empal Daging
Perkedel Tempe
Sup Sayuran
Pisang

Keterangan Lain

Kebutuhan :
 Energi _____ Kkal Lemak _____ gram
 Protein _____ gram Karbohidrat _____ gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Jam Makanan Berat (Gram) URT

Makan Pagi

Nasi _____
 Telur _____
 Sayuran _____
 Minyak _____

Jam 10.00

Makan Siang

Nasi _____
 Daging/Ikan _____
 Sayuran _____
 Buah _____
 Minyak _____

Jam 16.00

Makan Malam

Nasi _____
 Telur _____
 Tempe/Tahu _____
 Sayuran _____
 Buah _____
 Minyak _____

Jam 21.00

APAKAH YANG DIMAKSUD PURIN?

Purin adalah protein yang termasuk dalam golongan nukleo protein. Hasil metabolisme purin adalah asam urat. Peningkatan kadar asam urat yang berlebihan dalam darah, dapat menyebabkan penimbunan asam urat dalam sendi-sendi tangan atau khaki, sehingga menyebabkan rasa sakit. Dapat juga menumpok pada ginjal, menyebabkan batu ginjal

APAKAH MAKSUD DIET RENDAH PURIN?

1. Mengurangi kadar asam urat, dengan jalan memberikan makanan rendah purin.
2. Memperlancar pengeluaran asam urat.
3. Memperoleh berat badan ideal.

APAKAH PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Rendah purin, yaitu 120-150 mg sehari. Makanan normal sehari dapat mencapai 600 - 1000 gmg
2. Lemak dibatasi, karena lemak cenderung menghambat pengeluaran asam urat.
3. Banyak minum/cairan untuk membantu pengeluaran kelebihan asam urat

APAKAH PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA?

Makanan yang berkadar purin tinggi yaitu antara 150-180mg/100 g bahan makanan seperti hati, ginjal, jantung, lipa, paru-paru, otak, sarden, ekstrak daging dan ragi, makanan tersebut **tidak diperbolehkan**.

Daging, ikan, kerang, kacang-kacvangan, kacang buncis, bunga kol, bayam, asparagus, dan jamur mengandung antara 50-150 mg purin/100g bahan makanan. Oleh karena itu makanan tersebut pemakaiannya harus **dibatasi**.

MAKANAN APAKAH DIPERBOLEHKAN?

1. Semua makanan sumber tenaga seperti :
 - a. nasi, jagung, makroni, mie, bihun, ubi, singkong, talas, sagu, gula, tepung-tepungan
 - b. Havermout diberikan dalam jumlah terbatas.
 - c. Minyak / lemak diberikan dalam jumlah terbatas.
2. Makanan sumber zat pembangun seperti :
 - a. susu dan hasil olahannya, keju, telur
 - b. daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng udang, dibatasi **maksimum 50g/hari. (2 ptg. sdg)**
 - c. kacang-kacangan kering paling banyak + 25g/hari atau **tahu/tempe maksimum 50g/hari. (2 ptg. sdg)**
3. Makanan sumber zat pengatur:
 - a. semua makanan buah-buahan.
 - b. Semua macam sayuran sekendak, kecuali: bayam, kacang polong, kacang buncis, bunga kol, asparagus, dan jamur, **maksimum 50g/hari**
4. Minuman: Semua macam minuman, kecuali yang mengandung alkohol.
5. Bumbu: Semua macam bumbu secukupnya.

KETERANGAN LAIN :
