

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

|                | Berat(gr) | * URT |
|----------------|-----------|-------|
| Nasi/pengganti | .....     | ..... |
| Hewani         | .....     | ..... |
| Nabati         | .....     | ..... |
| Sayuran        | .....     | ..... |
| Buah           | .....     | ..... |
| Minyak         | .....     | ..... |

Selingan Jam 16.00 :  
 .....

##### Malam jam 18.00 – 19.00

|                | Berat(gr) | * URT |
|----------------|-----------|-------|
| Nasi/pengganti | .....     | ..... |
| Hewani         | .....     | ..... |
| Nabati         | .....     | ..... |
| Sayuran        | .....     | ..... |
| Buah           | .....     | ..... |
| Minyak         | .....     | ..... |

Selingan Jam 21.00 :  
 .....

\*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/010/2026

## CONTOH MENU SEHARI

| Pagi<br>(07.00)                                                                                                                                                    | Siang<br>(13.00)                                                                                                                                                      | Malam<br>(18.00)                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Telur rebus</li> <li>Tumis wortel dan labu siam menggunakan sedikit minyak (1 mangkok kecil)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Pepes ikan bandeng</li> <li>Tahu pelangi (1 potong sedang)</li> <li>Sayur bening oyong dan soun</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Sop ayam, wortel, tomat, daun bawang, makaroni</li> </ul> |

Selingan Jam 10.00

Melon 1 potong sedang

Selingan Jam 16.00

Jeruk 1 buah

**IGD 24 Jam**  
 0852-1968-3631

#### Hubungi Kami

 Jl. Raya Tayu – Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155  
 (0295) 4150645 / 0822-2665-6907  
 www.rsusebeningkasih.com  
 rsusebeningkasih  
 RSU Sebening Kasih



**RSU SEBENING KASIH**  
 Melayani dengan Sepenuh Hati

## DIET RENDAH PURIN (Asam Urat)

Kendalikan Asam Urat,  
 Nikmati Hidup Lebih  
 Nyaman

Pilih makanan rendah purin untuk sendi  
 yang lebih sehat

 rsusebeningkasih
  0822-2665-6907
  www.rsusebeningkasih.com

## APA ITU

### Gout Arthritis atau Asam Urat

**Gout arthritis atau Asam Urat** adalah metabolisme abnormal purin yang ditandai dengan meningkatnya kadar asam urat dalam darah. Hal ini diikuti dengan terbentuknya kristal berupa garam urat di persendian yang menyebabkan peradangan sendi pada lutut dan jari.

Diet Rendah Purin diberikan antara lain kepada pasien penyakit Gout dimana kadar asam urat dalam darah tinggi.

### TUJUAN DIET :

- Menurunkan kadar asam urat dalam darah
- Mencegah penumpukan kristal asam urat di sendi
- Mengurangi nyeri dan pembengkakan pada sendi

### Syarat Diet Rendah Purin

- Membatasi asupan purin (maksimal 100–150 mg purin per hari)
- Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh, hingga mencapai berat badan normal
- Cukup karbohidrat untuk membantu pengeluaran asam urat dalam bentuk karbohidrat kompleks
- Protein 10–15% dari kebutuhan energi total. Hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin >150 mg/100 gr
- Lemak tidak lebih dari 30%, 10% nya dari protein hewani
- Banyak minum air putih untuk membantu membuang asam urat melalui urin, rata-rata asupan cairan 2–2 ½ liter/hari (minimal 8 gelas/hari)
- Vitamin dan mineral cukup

**Diet Plan**

## Panduan Memilih Makanan

| Bahan Makanan | Makanan yang dianjurkan                                                                                                                                                     | Makanan yang dibatasi                                                                                                                                      | Makanan yang dihindari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makanan Pokok | Nasi putih, nasi merah, nasi tim, bubur, bihun, mie, makaroni, kentang, singkong, roti, pasta, jagung, biskuit dan ubi.                                                     | Oatmeal, roti gandum utuh                                                                                                                                  | Produk olahan karbohidrat yang digoreng dengan minyak jlitah/margarin berlebih                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Lauk Hewani   | Telur (terutama putih telur), susu skim/rendah lemak, keju rendah lemak                                                                                                     | Daging sapi, ayam (tanpa kulit), bebek, ikan tongkol, ikan mas, lele, bandeng, bawal<br><br>(maksimal 50–70 gram sehari = 1 prg sedang)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeroan: hati, ginjal, jantung, usus, babat, otak, paru</li> <li>• Seafood tinggi purin: kerang, udang, kepiting, cumi, gurita</li> <li>• Sarden, kerang, ikan teri, dan makarel, ikan asin</li> <li>• Kornet, sosis, daging asap, nugget</li> <li>• Ekstrak daging/ kaldu kental (gravy)</li> </ul> |
| Lauk Nabati   | Olahan kacang-kacangan dengan porsi kecil                                                                                                                                   | Tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai (maksimal 25 gram/hari atau 1 ptg sedang).                                           | Melinjo, emping, kacang koro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sayuran       | Wortel, timun, tomat, labu siam, terong, oyong, lobak                                                                                                                       | Bayam, kembang kol, asparagus, daun singkong, daun papaya, buncis, kacang panjang, brokoli, kol, sawi hijau, sawi putih, pokcoy, jamur kuping, jamur tiram | Daun melinjo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Buah          | Semangka, melon, blewah (sangat baik karena tinggi air), apel, pir, jeruk, pisang, pepaya, mangga, buah beri (stroberi, blueberry yang kaya antioksidan)                    | Kurma, kismis (buah kering), buah kalengan dengan sirup manis                                                                                              | Durian, alpukat (kandungan lemak sangat tinggi), nangka                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Minuman       | Air putih yang banyak (sangat membantu pengeluaran asam urat), jus buah murni tanpa tambahan gula murni, teh hijau encer tanpa gula                                         | Minuman kemasan rasa buah, kopi dengan gula/krim                                                                                                           | Minuman beralkohol (bir, arak), minuman bersoda dan makanan yang mengandung ragi (tape ketan/tape singkong)                                                                                                                                                                                                                                  |
| Catatan       | Hindari menggoreng makanan. Gunakan metode merebus, mengukus/mengungkep, memanggang, atau menumis dengan sedikit minyak (gunakan minyak zaitun atau minyak jagung jika ada) |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |