

Home > Mom's Life > Home And Living

## MOMS-LIFE

# Diet untuk Turunkan Asam Urat, Bisa Coba Nanas hingga Susu Skim

Nadiyah, M.Si, CSRS

Rabu, 15 Dec 2021 14:31 WIB



### Nadiyah, M.Si, CSRS

Ahli Gizi dan Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta

Ilustrasi tanda dan penyebab asam urat/ Foto: iStock

**Jakarta** - Saat tubuh terasa ngilu dan susah digerakkan, banyak orang berpikir terkena **asam urat**. Makanan pun menjadi 'biang kerok' yang kerap dianggap menjadi penyebab utamanya. Benarkah demikian?

Asam urat merupakan he turunan asam amino (prc asam deoksiribonukleat /

## FASE BUNDA

Cek informasi terkait fase yang sedang Bunda alami, mulai dari Program Hamil, Perkembangan Janin, hingga Tumbuh Kembang Anak, yuk!



### Program Hamil

Ketahui lebih jauh 30 hari perencanaan kehamilan.

[Cek Yuk →](#)



### Fase Kehamilan

Ketahui tumbuh kembang janin setiap minggu.

CLOSE

[Cek Yuk →](#)

### Fase Anak

tubuh kita dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni tanaman dan juga hewan.

#### Baca Juga :

Resep ala Nabi Muhammad: 3 Ramuan Sehat untuk Ringankan Nyeri Asam Urat

Sedangkan asam urat berbentuk kristal tajam. Saat terjadi peningkatan kadar asam urat, akan mengakibatkan pada tubuh seperti linu di daerah persendian dan sering disertai dengan timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderita.

Nah, penyakit inilah yang disebut gout arthritis atau lebih dikenal dengan penyakit asam urat. Gout arthritis merupakan salah jenis penyakit radang sendi (arthritis). Sedangkan jenis radang sendi ini terbagi lebih dari 50 jenis arthritis, Bunda.

Gout arthritis menjadi salah satu radang sendi yang paling banyak dialami orang-orang. Ini adalah suatu penyakit arthritis yang disebabkan oleh metabolisme abnormal purin. Penyakit ini ditandai dengan gejala khas yaitu meningkatnya kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia).

Kadar normal asam urat pada laki-laki 3,4-7,0 mg/dl dan wanita 2,4 -5,7 mg/dl. Sedangkan untuk yang berusia lanjut, kadar tersebut sedikit lebih tinggi, Bunda.

## Cara membedakan asam urat dengan radang sendi lainnya

Nyeri dan ngilu pada asam urat, seringkali disalahartikan sebagai encok dan reumatik. Pada faktanya, asam urat berbeda dengan gangguan tulang dan sendi pada umumnya.

Pada kondisi asam urat, ngilu lebih sering terjadi pada ibu jari kaki, siku, lutut, pergelangan tangan atau kaki, dan bahu.

Padahal, asam urat sebenarnya mudah dibedakan dengan [penyakit arthritis](#) lainnya lho, yaitu dengan mengetahui penyebabnya.

## Gejala asam urat

Berikut beberapa gejala asam urat yang mudah dikenali:

1. Gangguan ngilu ditandai dengan serangan berulang dari peradangan sendi yang akut, kadang-kadang disertai dengan pembengkakan akibat penumpukan kristal yang disebut tophi.
2. Serangan asam urat | ada gejala sebelumnya



Ketahui Lebih Jauh tumbuh kembang anak setiap bulan.

[Cek Yuk →](#)



Bunda sedang hamil, program hamil, atau memiliki anak? Cerita ke Bubun di Aplikasi HaiBunda, yuk!



CLOSE

3. Pada orang yang berisiko, tingginya kadar asam urat dalam darah akan mengendap di sendi sebagai kristal monosodium urat berbentuk jarum. Kristal tersebut dianggap sebagai benda asing oleh tubuh, sehingga sistem imun Ig G memanggil pasukan sel darah putih untuk melawan benda asing tersebut.

Akibatnya terjadi penggumpalan pada kristal yang merupakan bengkak yang mengganjal/mencederai sendi. Inilah yang menyebabkan rasa nyeri. Tingginya asam urat juga dapat menyebabkan pengendapan di ginjal sehingga dapat mengakibatkan batu ginjal.

## Penyebab asam urat

Asam urat sendiri adalah hasil dari metabolisme normal dari pencernaan protein (terutama daging, hati, ginjal dan beberapa jenis sayuran seperti kacang dan buncis). Selain itu, asam urat juga terjadi dari penguraian senyawa purin dalam tubuh yang seharusnya dibuang melalui ginjal. Namun, pada kondisi dehidrasi ataupun ginjal kurang baik, akan terjadi gangguan pada proses pembuangan asam urat.

Serangan asam urat yang berakibat pada peradangan sendi, dapat juga dicetuskan oleh banyak makan makanan yang tinggi senyawa purin seperti jeroan, alkohol, stress, atau cedera ringan akibat memakai sepatu yang tidak sesuai dengan ukuran kaki.

## Faktor risiko asam urat

Faktor risiko radang sendi asam urat di antaranya adalah:

1. Genetik/riwayat keluarga
2. Sering konsumsi makanan tinggi purin
3. Sering konsumsi alkohol
4. Obesitas
5. Hipertensi
6. Penyakit jantung
7. Mengonsumsi obat-obatan tertentu
8. Gangguan fungsi ginjal
9. Kondisi preeklampsia pada kehamilan.

### Baca Juga :

[Mengatasi Asam Urat dengan Timun Suri, Ampuhkah?](#)

Simak makanan yang dilarang dan diet yang dianjurkan untuk penderita asam urat di halaman selanjutnya!

Nah, simak juga yuk cara menghitung kadar kolesterol dalam jeroan yang juga berbahaya bagi penderita asam urat dalam video di bawah ini:

## INFOGRAFIS

CEK LAINNYA BUN!

## PARENTING

CLOSE



ggul

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

### KEHAMILAN

### MAKANAN YANG DILARANG UNTUK PENDERITA ASAM URAT, JEROAN HINGGA KANGKUNG

[BACA HALAMAN BERIKUTNYA](#)

HALAMAN :

- 1
- 2
- 3

Share yuk, Bun!



[bersama dokter](#)

[nadiyah m.si csrs](#)

[asam urat](#)

[cara diet rendah purin](#)

[diet](#)

### BERSAMA DOKTER & AHLI

Diet untuk Turunkan Asam Urat,  
Bisa Coba Nanas hingga Susu  
Skim

Nadiyah, M.Si, CSRS

8 Tanda Bunda Alami Burnout,  
Saatnya Gali Akar Masalah untuk  
Cari Solusinya

dab

[LIHAT DI SINI BUN!](#)

### INFOGRAFIS

[CEK LAINNYA BUN!](#)

CLOSE

KOMENTAR

1000	Karakter tersisa	<a href="#">KIRIM</a>
------	------------------	-----------------------

**Belum ada komentar.**  
 Jadilah yang pertama berkomentar di sini

ARTIKEL TERKAIT

Ampuh Empaskan Perut Buncit, Ini Menu Diet Semangka Selama 5 Hari Bun

5 Manfaat Beras Merah untuk Diet, Jadi Rahasia Penurunan Berat Badan

8 Tanda Bunda Alami Burnout, Saatnya Gali Akar Masalah untuk Cari Solusinya

Ini Waktu yang Tepat untuk Bunda Menyusui Lakukan Diet Penurunan Berat Badan

Penyebab Maag Saat Hamil & 9 Cara Mengatasinya, Salah Satunya Minum Susu

7 Potret Cantik Cynthia Lamusu yang Makin Langsing, Turun 14 Kg dalam 2,5 Bulan

ANDA MUNGKIN SUKA

Harga mobil bekas di Bendungan Hilir mungkin mengejutkan anda  
[Harga Mobil Bekas | Cari Iklan](#)

Program magister analis data science di Bendungan Hilir mungkin lebih menyenangkan daripada yan  
[Master Ilmu Data | Cari Iklan](#)

Membangun toko  
[Buat Toko eCommerce | Cari I](#)

CLOSE

### Hadiah Utama Untuk Orang Indonesia Yang Lahir Sebelum Tahun 1981

Survey Compare

### 5 Posisi Seks untuk Permudah Orgasme G Spot

### Sudah Tahu? Ini 4 Tanda Orgasme Pada Wanita

Tautan Sponsor oleh Taboola

**LIVE CHAT**  
**HaiBunda.com**  
Memberikan Informasi Langsung dari Ahlinya

Dokter, kapan periode teraman pemasangan IUD selepas melahirkan?

Bun, aku juga punya pengalaman serupa!

Hai, Bunda!

Ayo sharing bersama HaiBunda Squad dan ikuti Live Chat langsung bersama pakar, Bun! Gabung sekarang di Aplikasi HaiBunda!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

## REKOMENDASI

### 6 Ide Desain Ruang Tamu Minimalis, Modern hingga Tonjolkan Unsur Alam

Desain ruang tamu minimalis bisa dibuat dengan sentuhan modern hingga memadukan unsur alam lho, Bunda. Simak yuk 6 ide desain ruang tamu minimalis berikut ini.

MOM'S LIFE

By: Bella Barliana/ Tim HaiBunda



### HUT BRI ke-126

Memberi Makna Indonesia. Terus berkarya dan berkontribusi dalam memajukan perekonomian Indonesia

Promoted

### Putrinya Rilis Lagu Sambil Skripsi, Alya Rohali: Terbiasa Under Pressure dari Kecil

Putri sulung Alya Rohali, Namira Adjani, mulai terjun sebagai

CLOSE

PARENTI

By: Muhayati Faridatun

### Catat Bun! Begini Cara Pantau Tumbuh Kembang Si Kecil

*Tumbuh kembang anak sesuai usia perlu dipantau, begini cara memantaunya.*

PARENTING

By: Jihaan Khoirunnisaa

### Laura Anna Meninggal Dunia, Raffi Ahmad hingga Netizen Berduka

*Kabar duka datang dari Laura Anna, Bunda. Selebgram itu dikabarkan meninggal dunia setelah menderita cedera tulang belakang akibat kecelakaan.*

TRENDING

By: Mutiara Putri

### Siap-siap Bun! Vaksinasi COVID-19 Anak Usia 6-11 Tahun Dimulai 14 Desember

*Vaksinasi anak usia 6-11 tahun akan dimulai pada 14 Desember 2021 di beberapa daerah dengan syarat tertentu. Berikut tanggapan IDAI mengenai kesiapan nakes.*

PARENTING

By: Annisa Karnesyia

### HUT BRI ke-126

*Memberi Makna Indonesia. Terus berkarya dan berkontribusi dalam memajukan perekonomian Indonesia*

Promoted



DETIKNETWORK

CLOSE

ggul

Universitas  
Esa UnggulUniversitas  
Esa Ui

## 20 Nama Bayi yang Dianggap Ilegal di Beberapa Negara, Bunda Perlu Tahu

*Ada beberapa nama yang dilarang di negara-negara tertentu lho Bunda. Bahkan ada orang tua yang dipenjara karena memilih nama anak yang dilarang negaranya.*

**NAMA BAYI**

---

By: Amira Salsabila

## 5 Resep Nasi Bakar Gurih dan Enak, Racikan Bumbunya Bikin Berselera

*Daun pisang yang terbakar bercampur dengan campuran nasi berbumbu itu menggoda untuk segera disantap. Nah, Bunda suka nasi bakar rasa apa?*

**MOM'S LIFE**

---

By: Melly Febrida

## Ibu Hamil di Atas 30 Tahun, Ini yang Harus Dilakukan agar Janin Sehat

*Bunda saat ini berusia di atas 30 tahun dan sedang program hamil? Simak yuk tips untuk mendapatkan kehamilan sehat dan meminimalkan risiko dari dokter berikut.*

**KEHAMILAN**

---

By: Annisa Karnesyia

## 5 Potret Shandy Aulia Rayakan Anniversary dengan Suami, Romantis bak Drakor

*Isu perceraian yang menerpa Shandy Aulia dan David Herbowo tampak sudah mereda. Mereka baru aja merayakan hari ulang tahun pernikahan di Los Angeles.*

**MOM'S LIFE**

---

By: Instagram

Artikel Lainnya

CLOSE

**HaiBunda**.com

part of **detiknetwork**

Connect With Us



Copyright ©2021 detikcom.  
All right reserved

**Kategori**

- Kehamilan
- Menyusui
- Parenting
- Nama Bayi
- Mom's Life
- Cerita Bunda

- Haibunda Squad
- Trending
- Komik
- Foto
- Video
- Infografis

**Layanan**

- berbuatbaik.id
- Pasang Mata
- Adsmart
- Forum
- detikEvent
- detikPoint
- Trans Snow World
- Trans Studio

**Informasi**

- Tentang Kami
- Pedoman Siber
- Disclaimer

**Jaringan Media**

- detikcom
- CNN Indonesia
- CNBC Indonesia
- InsertLive
- Beautynesia
- Female Daily

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ui**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ui**

CLOSE