

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH PURIN

Oleh:

Irfanny Afif

DIET RENDAH PURIN

1. Hindari bm Tinggi Purin (> 100 mg/ 100 g bahan makanan)
2. Utamakan makanan yang menghasilkan sisa basa tinggi
3. Batasi makanan yang menghasilkan Sisa asam tinggi

PENGELOMPOKAN BM MENURUT KADAR PURIN

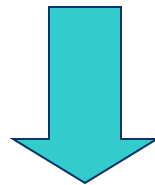
- Kelompok 1: kandungan purin tinggi (100 – 1000 mg purin/ 100 g bm): Hindari
- Kelompok 2: Kandungan purin sedang (9 - 100 mg purin/ 100 g bm): Batasi
- Kelompok 3: kandungan purin rendah (dapat diabaikan), dapat dimakan setiap hari.

BAHAN MAKANAN YANG CENDERUNG MENGHASILKAN SISA BASA TINGGI

- Susu : susu, susu asam dan krim
- Lemak : minyak kelapa, kelapa santan
- Sayuran: semua jenis sayuran terutama bayam dan bit
- Buah : semua jenis buah

Bahan makanan yang cenderung menghasilkan Sisa Asam Tinggi

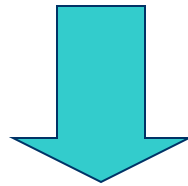
Sumber Karbohidrat:



Nasi, roti dan hasil terigu lainnya,
makaroni, spageti, cereal, mi,
cake dan kue kering

Bahan makanan yang cenderung menghasilkan Sisa Asam Tinggi

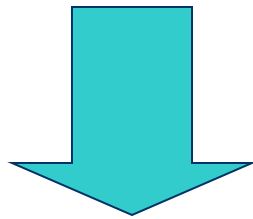
Sumber Protein



Daging, ikan, kerang, telur, keju, kacang-kacangan, dan hasil olahannya

Bahan makanan yang cenderung menghasilkan Sisa Asam Tinggi

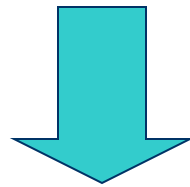
Sumber Lemak



Lemak hewan

Bahan Makanan yang bersifat Netral

Sumber karbohidrat



Jagung, tapioka, gula, sirup dan madu

Bahan Makanan yang bersifat Netral

Sumber lemak



Minyak goreng selain minyak kelapa, margarin dan mentega

Bahan Makanan yang bersifat Netral

Minuman



Kopi, teh



TERIMAKASIH