

Halo sobat sopasti.com kali ini kita membahas 5 minuman Penyebab Tingginya Asam Urat. Bukan hanya asupan makanan saja yang perlu dijaga oleh para penderita asam urat, tapi asupan minuman juga perlu dijaga. Karena itulah sekarang, Anda harus mengetahui minuman seperti apa yang dilarang dikonsumsi karena bisa menyebabkan asam urat meningkat.

Penyebab Tingginya Asam Urat diproduksi oleh tubuh saat memecah purin. Sebenarnya, asam urat berlebih akan keluar bersama urin sebagai cara tubuh menjaga kadar asam urat normal. Tetapi pada beberapa kasus, terjadi kadar asam urat terlalu tinggi sehingga tidak dapat dikeluarkan seluruhnya dari tubuh.

**Baca juga :** [Jeruk Nipis, Obat Alami Asam Urat](#)

Tentu Anda tidak ingin mengikuti apa kata lidah Anda tanpa mempertimbangkan bagaimana efeknya untuk tubuh Anda bukan? Mari simak ulasan mengenai minuman penyebab asam urat tinggi berikut ini.

## Penyebab Tingginya Asam Urat

- **Minuman berkafein**

Kopi dan teh adalah dua jenis minuman yang mengandung kafein di dalamnya. Pro dan kontra antara aman atau tidaknya mengonsumsi kafein untuk penderita asam urat memang masih diperdebatkan.

Namun satu-satunya jalan yang paling aman adalah menghindari keduanya. Mengapa demikian? karena pada beberapa penelitian mengungkap bahwa kafein bisa memperparah

- **Minuman beralkohol**

Minuman beralkohol adalah jenis minuman yang harus benar-benar dihindari karena ragi yang digunakan membuat alkohol memiliki kandungan zat purin yang cukup tinggi sehingga bisa memicu kenaikan kadar asam urat dalam darah. Upayakan menghindari minuman beralkohol, meski kandungan dalam kemasannya disebutkan rendah alkohol, sebaiknya Anda tetap menghindarinya.



**Baca Juga :** [Allopurinol, obat penurun asam urat](#)

Softdrink adalah jenis minuman yang harus ada saat pesta, tapi sayangnya kandungan soda dan juga gula yang ada di dalam minuman tersebut bisa memicu kenaikan kadar asam urat di dalam darah. Jadi, Anda harus menghindari minuman yang satu ini agar kadar asam urat bisa tetap stabil.

- **Memiliki kandungan zat purin yang tinggi**

Zat purin dapat memicu kadar asam urat menjadi tinggi serta bisa melakukan pengkristalan di area persendian. Pengkristalan tersebut memicu radang di area persendian, memar, rasa nyeri yang berujung pada pembengkakan.

Bila Anda mempunyai riwayat penyakit asam urat, hindari minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi seperti bir, alkohol dan beberapa jenis jus campuran buah-buahan agar asam urat Anda tidak bertambah parah.

- **Minuman yang mengandung fruktosa**

Fruktosa adalah jenis gula yang sangat berbahaya. Bukan hanya untuk penderita asam urat saja, tapi untuk semua orang juga fruktosa sangat berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan.

Sebetulnya fruktosa sendiri merupakan salah satu jenis gula yang mudah larut di dalam tubuh dengan bantuan air. Tapi seiring berjalannya waktu, beberapa olahan yang memakai fruktosa buatan untuk memmaniskan minuman.

Nah itulah 5 Minuman Penyebab Tingginya Asam Urat yang harus Anda hindari atau setidaknya Anda batasi agar penyakit asam urat Anda tidak bertambah parah. Sekian dan semoga bermanfaat.