

Pantangan Asam Urat, Makanan yang harus dihindari penderita asam urat. Penyebab dari penyakit asam urat bermacam-macam. Namun penyebab paling sering di Indonesia adalah karena keturunan atau genetik, dimana terjadi kelainan pembuangan kadar asam urat, yaitu dibuang di urin dalam kadar yang lebih sedikit dibanding orang normal sehingga kadar asam urat dalam darah meningkat. Keadaan asam urat yang tinggi ini suatu saat dapat memicu timbulnya nyeri atau serangan asam urat pada persendian.

## Menghindari Makanan Pantangan Asam Urat

Salah satu yang memicu timbulnya serangan pada penyakit asam urat adalah kadar asam urat yang tinggi di dalam darah. Kadar asam urat ini dapat dipengaruhi oleh makanan apa saja yang kita konsumsi, terutama oleh makanan pantangan asam urat yang mengandung kadar asam urat yang tinggi.

Dengan menghindari makanan pantangan asam urat, diharapkan kadar asam urat dalam darah menurun dan orang tersebut menjadi jarang mendapat serangan asam urat yang menyakitkan tersebut.

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

**Berikut adalah daftar makanan pantangan asam urat yang mengandung kandungan asam urat yang sangat tinggi:**

- Ekstrak Daging

Makanan pantangan asam urat yang pertama adalah ekstrak daging. Apa itu ekstrak daging? Ini merupakan suatu bubuk yang biasa dibuat menjadi kaldu bila dicampurkan dengan air. Meskipun kurang populer, beberapa penelitian kedokteran mengatakan bahwa

ekstrak daging mengandung kadar asam urat yang sangat tinggi dan merupakan makanan pantangan asam urat.

- Jeroan



Aryanto.id

Yang termasuk dalam kelompok makanan ini ialah usus, babat, otak, hati, paru-paru dan organ binatang lainnya. Ya, makanan pantangan asam urat nomor satu ini haruslah dihindari bahkan benar-benar dipantang. Kandungan asam urat yang dikandung dalam makanan ini sangatlah tinggi dikarenakan sel penyusun organ tersebut yang banyak dan menyumbang kadar asam urat yang tinggi.

- Ikan

Tenang saja tidak semua ikan termasuk makanan pantangan asam urat. Anda hanya perlu menghindari dan memantang beberapa jenis ikan yang ternyata mengandung kadar asam urat yang tinggi. Beberapa jenis ikan yang harus Anda hindari adalah ikan sarden, herring, teri dan makerel.

Disebutkan bahwa ikan kembung dan ikan tenggiri merupakan salah satu bagian dari ikan makerel juga. Cukup mengejutkan bahwa ternyata ikan ini mengandung kadar asam urat yang tinggi dan harus dihindari oleh penderita asam urat.

# SoPasti

Dilanjut [Halaman ke 2](#) ya..

Pantangan Asam Urat tinggi, Hindari makanan berikut ini