



Tips Diet untuk Penderita Asam Urat

Tips Diet untuk Penderita Asam Urat. Tetapi diet rendah purin dapat membantu jika Anda baru saja menerima diagnosis gout, batu ginjal, atau gangguan pencernaan. Ini juga dapat membantu jika Anda hanya mencari cara untuk menghindari diagnosis seperti itu pada perjalanan Anda berikutnya ke dokter.

Masalahnya adalah purin terurai menjadi asam urat, yang dapat membentuk kristal yang mengendap di persendian dan menyebabkan rasa sakit dan peradangan. Nyeri sendi ini disebut gout / Asam Urat, atau serangan gout / Asam Urat.

Sepertiga dari asam urat yang dihasilkan tubuh Anda disebabkan oleh pemecahan purin yang Anda dapatkan dari makanan dan minuman. Jika Anda makan banyak makanan purin-berat, tubuh Anda memiliki kadar asam urat yang lebih tinggi. Terlalu banyak asam urat dapat menyebabkan gangguan seperti asam urat atau batu ginjal.

Tips Diet untuk Penderita Asam Urat



Cara Menurunkan Asam Urat

Cara menurunkan Asam urat. Menurut Mayo Clinic, diet rendah purin sangat bagus untuk siapa saja yang membutuhkan bantuan mengelola asam urat atau batu ginjal. Ini juga mendorong makan makanan seperti buah-buahan dan sayuran daripada daging berminyak.

Jadi, diet rendah purin dapat membantu bahkan jika Anda tidak memiliki kelainan dan hanya ingin makan lebih sehat.



Tips Diet untuk Penderita Asam Urat

Satu studi yang melibatkan hampir 4.500 orang menunjukkan bahwa mengikuti diet Mediterania dikaitkan dengan risiko lebih rendah terkena asam urat tinggi. Ini mungkin karena sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang ada dalam jenis makanan ini.

Makanan Rendah Purin

Sebenarnya ada banyak makanan yang bisa Anda makan jika Anda mengikuti diet rendah purin. Makanan yang baik untuk dimakan termasuk roti, sereal, dan pasta. Opsi gandum utuh sangat dianjurkan. Makanan lain pada menu termasuk:

- susu rendah lemak, yogurt, dan keju
- kopi
- telur
- buah dan sayuran utuh
- kentang

Baca Juga :

- [5 Minuman Penyebab Tingginya Asam Urat](#)
- [Allopurinol, obat penurun asam urat](#)
- [7 Penyebab Gagal Diet](#)

Makanan purin tinggi yang harus dihindari termasuk:

- daging babi asap
- hati
- ikan sarden dan ikan teri
- kacang polong dan kacang kering

Itulah Cara menurunkan Asam urat dengan Tips Diet untuk Penderita Asam Urat.
[*healthline*]