

Diet Asam Urat: Makanan Terbaik dan Terburuk untuk Menu Anda

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviu pada Sept 22, 2020

Minum lebih banyak air

Asam urat disebabkan oleh penumpukan asam urat. Banyak air dapat membantu mengeluarkan asam urat. Beberapa ahli gizi merekomendasikan delapan cangkir cairan sehari, setidaknya setengahnya adalah air.



Pilih Diet yang Bisa Anda Jalani

Jika Anda kelebihan berat badan, **menurunkan berat badan dapat melindungi Anda dari serangan asam urat**. Namun, **menurunkan berat badan dengan cepat dapat lebih berbahaya daripada kebaikannya untuk asam urat**, karena **penurunan berat badan yang cepat dapat meningkatkan kadar asam urat dalam aliran darah Anda**. Hindari diet fad dan diet "crash". Pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi, yang dapat membantu Anda memilih rencana diet yang sesuai untuk Anda.



Hindari (Kebanyakan) Purin

Purin adalah bahan kimia alami yg ditemukan di banyak makanan umum, terutama **bbrp daging, sayuran, dan kacang²an**. Orang yang dietnya kaya akan purin memiliki risiko lebih tinggi terkena serangan asam urat.

Studi menunjukkan bahwa purin yang ditemukan dalam daging dan makanan laut dapat memicu episode asam urat pada bbrp orang. Diet kaya purin hewani lima kali lebih mungkin menyebabkan asam urat daripada diet kaya purin nabati. Memang, purin dari tanaman yang kita makan belum terbukti menimbulkan risiko asam urat yg lebih besar.



Makan Banyak Buah

Sebagai makanan nabati, buah-buahan sehat untuk tubuh Anda. Anda harus berusaha untuk makan setidaknya lima buah dan sayuran setiap hari. Bahkan buah-buahan yang tinggi fruktosa dapat dinikmati dalam jumlah sedang tanpa memicu serangan asam urat. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa jus buah dapat memicu serangan asam urat, hal ini belum didukung oleh semua penelitian.



Ceri untuk Asam Urat

Makan ceri atau ekstrak ceri dapat membantu Anda mengontrol serangan asam urat. Sebuah penelitian besar terhadap lebih dari 600 orang dengan asam urat berulang melihat bagaimana ceri mempengaruhi frekuensi asam urat. Orang yang melaporkan makan ceri atau ekstrak ceri secara signifikan lebih kecil kemungkinannya mengalami asam urat selama dua hari berikutnya. Studi ini menemukan bahwa **satu hingga dua porsi ceri per hari tampaknya memberikan manfaat maksimal.**



Hindari Permen dan Soda

Tidak seperti buah dengan gula alaminya, **gula buatan secara luas dikenal sebagai bahaya asam urat.** Mengonsumsi terlalu banyak **soda manis** telah terbukti memicu serangan, tetapi tidak ada hubungan yang ditemukan dengan soda dengan pemanis buatan. Makanan lain yang mengandung **sirup jagung fruktosa tinggi** juga dapat menyebabkan nyeri asam urat.



Jadilah Pemilih Tentang Karbohidrat

Karbohidrat dapat membantu atau berbahaya bagi kesehatan asam urat Anda. Karbohidrat yang paling bermanfaat ditemukan dalam biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan. Ubi jalar, kacang-kacangan, apel, dan popcorn semuanya dapat disajikan dengan cara yang sehat dan lezat sebagai bagian dari diet asam urat yang sehat.

Karbohidrat lain datang sebagai gula alami dan gula halus. Permen, minuman olahraga, beberapa sereal sarapan, dan beberapa saus pasta semuanya berkontribusi pada gula makanan dari karbohidrat yang tidak sehat.



Hindari Beberapa Ikan

Beberapa ikan dianggap sebagai makanan tinggi purin. Secara khusus, ikan air asin besar seperti **tuna, ikan todak, dan marlin mungkin memiliki cukup purin untuk memicu serangan asam urat.** Namun, **kandungan omega-3 yang ditemukan pada banyak ikan ternyata berpotensi meredakan efek purin ikan.** Dosisnya mungkin lebih dari yang ditemukan secara alami, dan mungkin memerlukan suplemen minyak ikan yang berkualitas.



Bersantailah dengan Alkohol

Alkohol dapat meningkatkan risiko asam urat Anda. Bir kaya akan jenis purin yang mudah diserap tubuh, dan minuman keras juga terbukti meningkatkan risiko asam urat. Beberapa penelitian menemukan minum anggur meningkatkan risiko Anda, tetapi yang lain menemukan bahwa minum anggur dalam jumlah sedang tidak.



Nikmati Kopi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa **minum kopi secara teratur dapat menurunkan risiko asam urat jangka panjang Anda.** Ini berlaku untuk kopi tanpa kafein dan kopi berkafein, meskipun peningkatannya tampaknya lebih kuat dengan kafein. Di sisi lain, beberapa penelitian menemukan bahwa wanita yang minum kopi memiliki lebih banyak asam urat dalam darahnya, yang diduga menjadi penyebab serangan asam urat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat apakah ini mempengaruhi risiko nyeri asam urat pada wanita.



Makan sedikit daging

Ikan, unggas, dan daging lainnya harus dimakan dalam jumlah tidak banyak untuk menghindari serangan asam urat. Beberapa ahli gizi merekomendasikan empat sampai enam ons sehari makanan ini. Beberapa jenis daging lebih tinggi purinnya daripada yang lain, dan harus dihindari sama sekali bagi penderita asam urat berulang. Daging tinggi purin meliputi:

- Daging babi asap
- Daging organ (ginjal, hati, roti manis, dll.)
- Saus daging seperti kuah



Kebanyakan Kedelai Seharusnya Baik

Makanan kedelai seperti **tahu, susu kedelai, dan edamame memiliki purin dalam jumlah sedang.** Secara tradisional dokter telah memperingatkan agar tidak makan terlalu banyak kedelai untuk penderita asam urat. Satu studi menemukan bahwa kedelai, susu kedelai, dan bubuk kedelai meningkatkan asam urat dalam darah secara signifikan. Namun, studi populasi yang lebih besar baru-baru ini menceritakan kisah yang berbeda. Beberapa telah melaporkan bahwa tidak hanya produk kedelai yang tidak berbahaya bagi pasien asam urat, tetapi juga orang yang makan lebih banyak kedelai cenderung memiliki risiko asam urat yang lebih rendah.



Coba Susu Rendah Lemak

Meskipun tinggi protein, makanan olahan susu seperti keju, susu, dan yogurt rendah purin. Diet tinggi susu melindungi terhadap asam urat. Pengaruh sehat lebih kuat ketika Anda memilih pilihan **susu rendah lemak, seperti susu 1% dan keju cottage rendah lemak. Makan susu membantu tubuh Anda menghilangkan asam urat, seperti yang ditunjukkan dalam beberapa percobaan.**



Anda Tdk Dpt Menghindari Semua Purin

Ada terlalu banyak sumber purin untuk menghilangkan semuanya dari diet Anda. Anda akan tetap sehat secara keseluruhan jika Anda makan beberapa makanan dengan purin. Ingatlah bahwa **purin nabati tidak pernah terbukti memicu serangan asam urat**, dan produk susu rendah lemak adalah sumber protein yang menurunkan risiko sakit asam urat. Orang dengan asam urat masih dapat menikmati daging dalam jumlah sedang, tetapi harus membatasi daging, ikan, dan unggas hingga 4 hingga 6 ons sehari.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/gout_foods_help_hurt_diet/article.htm