

# MAKANAN SEHAT UNTUK ASAM URAT

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

**Gout arthritis** atau lebih dikenal dengan nama **asam urat** merupakan jenis rematik sendi terbanyak yang menyerang penduduk Indonesia. Hal tersebut karena masyarakat saat ini terutama di perkotaan banyak yang telah mengalami perubahan pola hidup termasuk diantaranya pola makan, seperti pengkonsumsian makanan “enak” tapi tidak sehat. Asam urat merupakan penyakit yang serangannya sangat dipengaruhi oleh pola makan. Secara historis penyakit ini dianggap menimpa orang-orang kaya, karena pada jaman dulu asam urat banyak menimpa orang-orang yang suka minum minuman beralkohol dan suka makanan yang enak-enak seperti kaldu daging, otak, hati dan jeroan lainnya.

Asam urat sebenarnya merupakan zat buangan metabolisme purin dalam tubuh yang kemudian dibuang melalui urin. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah akan menyebar ke dalam rongga-rongga sendi sehingga mengakibatkan peradangan akut/terjadi gout. Serangan pertama gout pada umumnya berupa serangan akut yang terjadi pada sendi ibu jari kaki. Namun dapat juga menyerang sendi lain, seperti pada tumit, lutut dan siku. Serangan gout umumnya terjadi secara mendadak (kebanyakan menyerang pada malam hari). Sendi-sendi yang terserang tampak merah, mengilap, bengkak, kulit di atasnya terasa panas disertai rasa nyeri yang hebat, dan persendian sulit digerakkan. Biasanya, serangan akut gout berkaitan dengan konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi. Apabila penyakitnya telah menahun/kronis dapat timbul tofus yaitu benjolan-benjolan yang berisi cairan putih yang mengandung kristal asam urat.

Kadar normal asam urat dalam darah untuk laki-laki adalah 3,4 – 7 mg/dl. Kadar normal asam urat dalam darah untuk wanita adalah 2,4 – 6 mg/dl. Seseorang dikatakan menderita asam urat tinggi bila pemeriksaan menunjukkan kadar asam urat di atas 7 mg/dl untuk pria dan lebih dari 6 mg/dl untuk wanita. Kadar asam urat dalam darah diharapkan stabil pada sekitar 5 mg/dl.

Peningkatan kadar asam urat dalam darah salah satunya disebabkan oleh tingginya asupan makanan yang mengandung purin. Semakin tinggi pemasukan zat purin maka produksi asam urat juga semakin meningkat. Oleh karena itu, penderita penyakit asam urat dianjurkan untuk diet rendah purin untuk mengurangi pembentukan asam urat. Kadar purin dalam makanan normal selama sehari bisa mencapai 600-1000 mg, sedangkan diet rendah purin dibatasi hanya mengandung 120-150 mg purin.

Berikut jenis makanan dengan kandungan purin tinggi yang dapat meningkatkan kadar asam urat darah:

- jeroan, seperti hati, usus, limpa, babat, paru, jantung, dan otak
- ekstrak daging/kaldu, daging bebek, angsa, burung
- udang, kerang, kepiting, dan cumi-cumi
- makanan yang diawetkan seperti sarden, kornet, kaldu
- melinjo dan olahannya seperti emping
- kacang-kacangan yang dikeringkan beserta olahannya, seperti kacang tanah, kedelai, kacang hijau, kacang merah kering, taoge, tempe, tahu, oncom, tauco, dan susu kedelai
- Sayuran dan buah tertentu, seperti bayam, kangkung, daun singkong, asparagus, buncis, kembang kol, daun jambu mete, nanas, durian, alpukat dan air kelapa
- Minuman beralkohol, seperti bir, wiski, minuman anggur, tuak, tape, ragi, dan minuman hasil fermentasi lainnya

Selain menghindari makanan yang mengandung purin tinggi, penderita juga harus menghindari makanan yang berlemak karena lemak cenderung menghambat pengeluaran asam urat.

Penderita penyakit asam urat disarankan banyak minum air putih dan cairan jus buah karena air membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Makanan yang baik dan sehat untuk penderita asam urat adalah yang kadar purinnya rendah tapi harus memenuhi cukup kalori, protein, mineral dan vitamin.

Sumber karbohidrat, seperti beras/nasi, jagung, ubi jalar, dan kentang semua boleh diberikan.

Sumber protein hewani kecuali yang mengandung purin tinggi. Ikan air tawar seperti gurame, mujair dan ikan mas semua boleh dikonsumsi, ikan laut kecuali yang kandungan purinnya tinggi, daging atau ayam dan telur boleh dikonsumsi tapi dibatasi hanya 50 gr perhari.

Protein nabati seperti tempe dan tahu mengandung purin cukup tinggi, sebaiknya pengkonsumsiannya dibatasi sekitar 25-50 gr saja perhari.

Sayuran : Pare, seledri, dan takokak merupakan sayuran yang sangat baik untuk artritis termasuk gout artritis/asam urat. sayuran lain seperti wortel, sawi, labu, selada, ketimun, dan lainnya sekehendak kecuali yang mengandung purin tinggi seperti yang telah disebutkan.

Buah : Hampir semua buah-buahan baik dikonsumsi oleh penderita asam urat terutama yang mengandung air tinggi seperti semangka karena mempunyai efek diuretik yang dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Buah-buahan yang lain juga dapat dikonsumsi kecuali durian, nenas, alpukat dan air kelapa karena buah-buahan tersebut di dalam usus dapat difermentasi menjadi alkohol.

Selain memperhatikan pola makan agar terhindar dari serangan akut gout, juga dapat digunakan herbal yang berkhasiat menurunkan kadar asam urat dalam darah. Herbal untuk mengatasi asam urat antara lain berkhasiat sebagai antiradang, menghilangkan nyeri, meningkatkan kinerja ginjal dalam pembuangan asam urat, peluruh kemih, dan mencegah terjadinya komplikasi pada ginjal dan organ tubuh lainnya.

#### **Berikut herbal yang dapat digunakan untuk menurunkan asam urat.**

1. Sambiloto (*Andrographis paniculata*)
2. Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*)
3. Akar Alang-Alang (*Imperata cylindrica*)
4. Ceplukan (*Physalis angulata*)
5. Daun sendok (*Plantago major*)
6. Jahe merah (*Zingiber officinale*)
7. Pegagan (*Centella asiatica*)
8. Krokot (*Portulaca oleracea*)
9. Kunyit (*Curcuma longa*)
10. Temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza*)
11. Mengkudu (*Morinda citrifolia*)
12. Meniran (*Phyllanthus urinaria*)
13. Rambut Jagung (*Zea mays L.*)
14. Salam (*Syzygium polyanthum*)

#### **Berikut contoh resep herbal untuk menurunkan asam urat tinggi**

##### **Resep 1.**

25 gram jahe merah + 10 gram sambiloto + 60 gram akar alang-alang + 30 gram temu lawak. Bahan-bahan dicuci bersih, dipotong-potong, direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa 2 gelas, disaring, diminum 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

##### **Resep 2.**

2 buah mengkudu + 30 gram krokot + 15 gram pegagan + 15 lembar daun salam. Bahan-bahan dicuci bersih, dipotong-potong, direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa 2 gelas, disaring, diminum 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

##### **Resep 3.**

30 gram daun kumis kucing + 15 gram meniran + 15 gram ceplukan + 25 gram kunyit. Bahan-bahan dicuci bersih, dipotong-potong, direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa 2 gelas, disaring, diminum 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

**Catatan:** pilih salah satu resep dan lakukan secara teratur.

Untuk perebusan gunakan periuk tanah, panci kaca/pyrex atau panci enamel.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|105>