



RS DI
KENDAL



★★★★★
PARIPURNA
LEMBAGA AKREDITASI
RUMAH SAKIT INDONESIA

DIET RENDAH PURIN



Diit rendah purin diberikan kepada penderita asam urat.

Penyakit asam urat adalah penyakit arthritis yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian akibat tingginya asam urat dalam tubuh.

Gejala penyakit asam urat adalah nyeri pada bagian persendian bahkan kadang disertai pembengkakan.

Diterbitkan 27 Januari 2026



MAKANAN YANG BOLEH DIKONSUMSI

1



Sayuran

Brokoli, labu air, gambas, sawi putih, kol, tomat.

2



Buah-buahan

Buah naga, jeruk, pepaya, alpukat

3



Konsumsi karbohidrat kompleks seperti:

Nasi, umbi-umbian, roti, jagung.

4



Perbanyak konsumsi air putih

Minimal 8 gelas per hari ($\pm$ 2 liter)

5



Kurangi konsumsi :

Gula pasir, gula jawa, sirup, permen dan makanan yang manis

MAKANAN YANG HARUS DIBATASI ATAU DIHINDARI



⊖ **Jeroan** : Ginjal, jantung, hati, usus, paru, otak.

⊖ **Seafood** : Udang, cumi, sotong, kerang, dll.

⊖ **Makanan yang di awetkan** : Sarden, dll.

⊖ **Bebek, angsa, kalkun.**

⊖ **Kacang-kacangan** : Kacang tanah, kacang mete, melinjo, emping.

⊖ **Sayuran berwarna hijau tua** : brokoli, bayam, daun singkong, daun pepaya, kangkung, dll.

⊖ **Buah** : Durian, nanas.

CONTOH MENU SEHARI



Pagi



- Nasi
- Orak-arik telur
- Tumis labu siam

Pagi 10.00



Puding buah

Siang



- Nasi
- Ikan bakar
- Tempe goreng
- Sayur gambas
- Pepaya

Sore 16.00



Pisang rebus

Malam



- Nasi
- Empal daging
- Tumis sawi putih
- Pisang