

Nama : TB.....Cm
 Umur : BB..... kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori :Kkal Lemak : gram
 Protein:gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00
 Berat(gr) * URT
 Nasi /pengganti :
 Hewani/nabati :
 Sayuran :
 Minyak :
 Gula pasir :

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :
 Nasi /pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00
 Nasi /pengganti :
 Hewani :
 Nabati :
 Sayuran :
 Buah :
 Minyak :

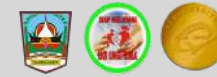
Selingan Jam 21.00 :

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar isi wortel dan tomat Jam 10.00 (Selingan) Semangka	Nasi Ikan bakar saus kecap (1/2 potong) Tempe bacem (1 potong kecil) Sayur sop jam 16.00 Buah jeruk	Nasi Semur daging Pepes tahu Tumis sawi dan tomat Buah pisang ambon

Cara mengatur diet:

- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang pepes.
- Banyak makan buah-buahan yang mengandung air untuk memperlancar pengeluaran asam urat.



Diet Rendah Purin



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
 Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/041/RSUD SR-2026

DIET RENDAH PURIN

Diet Rendah Purin diberikan antara lain kepada pasien penyakit Gout dimana kadar asam urat dalam darah tinggi. Purin adalah hasil metabolisme protein yang dapat membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk pada sendi-sendi

Tujuan diet:

- Menurunkan kadar asam urat dalam darah
- Memperlancar pengeluaran asam urat

Syarat Diet :

- Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh.
- Protein : 1 – 1,2 g/kg BB atau 10-15% dari kebutuhan energi total. Hindari bahan makanan sumber protein yang mempunyai kandungan purin >150 mg/100g
- Lemak 10-20%
- Karbohidrat : 65-75% dari kebutuhan energi total, berupa karbohidrat kompleks
- Vitamin dan mineral diberikan sesuai kebutuhan
- Cairan disesuaikan dengan urin yang dikeluarkan setiap hari. Banyak minum untuk membantu pengeluaran kelebihan asam urat, 2 sampai 3 liter/hari untuk mencegah terjadinya pengendapan asam urat dalam ginjal (batu ginjal)
- Apabila BB lebih, dianjurkan untuk menurunkan BB karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah.

Pengaturan Makan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi, bubur, bihun, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi, talas, singkong, havermout		
SUMBER PROTEIN HEWANI	telur, susu skim/susu rendah lemak	Daging, ikan, atau unggas dibatasi maksimum 50-75 gram/hari	daging berlemak, daging asap, sosis, sarden, daging/ikan yang diawetkan. Susu full cream, susu kental manis dan hasil olahannya keju, es krim
SUMBER PROTEIN NABATI		tempe, tahu dan kacang kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai) paling banyak 25 gram/hari	Yang mengandung tinggi purin Kadar purin antara 100-1000 mg purin/100 gram. seperti berikut bahan makanan: hati, ginjal, jantung, limpa, otak, ham, sosis, babat, usus, paru, sarden, kaldu daging, bebek, burung, angsa, remis dan ragi.
SAYURAN	wortel, labu siam, kacang panjang, terong, pare, oyong, ketimun, labu air, selada air, tomat, selada, lobak	Bayam, buncis, daun/biji melinjo, kapri, kacang polong, kembang kol, asparagus, kangkung dan jamur maksimum 100 gram/hari	
BUAH-BUAHAN	Semua macam buah-buahan		
MINUMAN	Semua macam minuman yang tidak beralkohol	Teh kental atau kopi	Minuman yang mengandung soda dan alkohol: soft drink, arak, ciu, bir
LAIN-LAIN	semua macam bumbu secukupnya	Makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental, makanan yang digoreng	