

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 :

*) Ukuran Rumah Tangga



sumber : cookpad.com

Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
- Nasi - Telur isi wortel dan tomat - Teh manis	- Nasi - Pepes ikan - Tempe bacem - Sayur sop - Buah jeruk	- Nasi - Semur ayam - Tumis sawi dan tomat - Buah pisang ambon
Selingan (jam 10.00) Semangka	Selingan (16.00) Susu skim	



Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makana penukar.

DISUSUN OLEH
 TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
 Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
 Email : Info@sanglahbalihospital.com
 Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025

DIET PURIN RENDAH



sumber : alodokter.com

Hindari Nyeri sendi akibat
 peningkatan asam urat dengan pola
 makan Purin Rendah dan aktivitas
 fisik secara teratur

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
 7.6/LFT-PKRS/2026

- Meningkatkan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia)
- Purin adalah hasil metabolisme protein yang dapat membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk.

Tujuan diet :

1. Mencapai dan mempertahankan status gizi optimal.
2. Menurunkan kadar asam urat dalam darah dan urine.

Syarat diet :

- Asupan energi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, pada kondisi berat badan berlebih, energi dikurangi bertahap 500–1000 kkal per hari hingga tercapai berat badan normal.
- Protein cukup (1,0–1,2 g/kg BB atau 10–15% energi), hindari sumber protein tinggi purin (>150 mg/100 g).
- Lemak rendah–sedang (10–20% energi) karena lemak berlebih menghambat ekskresi asam urat.
- Karbohidrat lebih tinggi (65–75% energi), dianjurkan dari sumber karbohidrat kompleks.
- Vitamin dan mineral cukup sesuai kebutuhan.
- Cairan disesuaikan dengan diuresis, dianjurkan 2–2,5 liter/hari.

Pengaturan Makanan

Sumber	Bahan makanan yang dianjurkan	Bahan makanan yang dibatasi	Bahan makanan yang dihindari
Karbohidrat	Nasi, bihun, jagung, roti, mie, bihun, tepung, beras, puding.	Gula pasir, gula merah, sirup, madu, selai manis, tepung terigu olahan (roti manis, kue basah, bolu), biskuit, sereal	Minuman bersoda, jus kemasan permen, coklat manis, kue kering.
	Telur, susu rendah lemak	Kandungan purin sedang (9-100 mg/purin/100 g bahan makanan) maksimal 50-75 g (1 ½ pg/hari yaitu daging, ayam, ikan, udang, kacang kering, hasil olah (tahu dan tempe)	Kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/100 g bahan makanan) yaitu otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging (kaldu kental), bebek, ikan sarden, makarel, remis, dan kerang.
Lemak	Minyak kedelai, minyak jagung, minyak kanola, dan minyak zaitun	Mentega, keju tinggi lemak, minyak sawit, margarin, susu full cream, santan cair.	Lemak hewani (lemak daging dan kulit ayam), jeroan, makanan bersantan kental, makanan cepat saji.
Sayuran	Semua jenis sayuran	Kangkung, bayam, daun singkong, daun dan biji melinjo.	Tauge, emping melinjo.
Buah	Semua jenis buah-buahan	Durian, nangka, mangga, anggur, apel manis.	Buah kaleng dengan sirup, buah kering (kismis, kurma kering), jus kemasan dengan gula tinggi.
Minuman	Semua macam minuman yang tidak beralkohol	Teh kental atau kopi	Minuman yang mengandung soda dan alkohol, soft drink, arak, bir.
Lain-lain	Semua macam bumbu secukupnya	Makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental, makanan yang digoreng	Ragi dan kaldu

Cara mengatur diet :

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

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Olah secara teratur untuk mencegah kaku sendi.
- Bila disertai dengan darah tinggi dan atau penyakit jantung diberikan pula diet garam rendah.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi ke dokter).

