

Edukasi Diet Sehat untuk Mencegah Nyeri Sendi merupakan diet rendah purin kepada pasien dengan kadar asam urat dalam darah tinggi.

Purin adalah hasil metabolisme protein yang dapat membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk pada sendi-sendi tangan serta ginjal/saluran kencing.

#### Syarat Diet:

1. Energi diberikan sesuai kebutuhan tubuh. Bila berat badan berlebih kebutuhan energi mengikuti pedoman diet energi rendah
2. 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
3. Lemak tidak lebih dari 30% (10% nya dari protein hewani, 20% dari protein nabati)
4. Karbohidrat : 65-75% dari kebutuhan energi total, berupa karbohidrat kompleks
5. Vitamin dan mineral diberikan sesuai kebutuhan
6. 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)
7. Apabila BB lebih, dianjurkan untuk menurunkan BB karena akan membantu menurunkan kadar purin dalam darah.

#### Cara Mengatur Diet

1. Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang, pepes.
2. Banyak makan buah-buahan yang mengandung air untuk memperlancar pengeluaran kristal purin
3. Olahraga secara teratur untuk mencegah kaku sendi
4. Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi ke dokter)