

Meredam Penyakit **Asam Urat** Tanpa Obat



Wolfgang Freund

Meredam Penyakit Asam Urat Tanpa Obat

Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

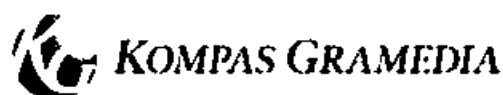
1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud dalam Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Meredam Penyakit Asam Urat Tanpa Obat

Wolfgang Freund



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



MY FOOD-COACH
by Wolfgang Freund
Copyright © 2010, Wolfgang Freund
All rights reserved.

Meredam Penyakit Asam Urat Tanpa Obat
oleh Wolfgang Freund

GM 203 01 12 0002

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Dedy Sugiharto
Desain sampul: Twist Design
Setting: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2012

www.gramediapustakautama.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-979-22-8090-6

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Makanan dengan Sedikit Kandungan Purin pada Kondisi Asam Urat	1
Penyimpangan Sejarah	2
Sindrom Metabolisme	4
Penyimpangan: Purin	7
Gejala Penyakit Asam Urat	8
Serangan Asam Urat	10
Penyakit Asam Urat dan Konsumsi	16
Diabetes dan Asam Urat	27
Kesimpulan	28
Panduan Pola-Makan Sehari-Hari	38
Daftar Pustaka	48

Kata Pengantar untuk Pembaca yang Budiman

Dengan membeli buku ini Anda telah memberikan kepercayaan Anda kepada saya sebagai Food-Coach. Untuk itu dengan tulus saya mengucapkan terima kasih.

Seluruh informasi dalam buku ini telah disusun dengan iktikad baik dan penuh kehati-hatian untuk dapat membantu orang-orang yang memiliki perhatian guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kami tidak dapat memberikan sebuah jaminan mengenai kebenaran, kualitas, aktualitas, dan kelengkapan dari informasi yang kami berikan. Informasi dan rekomendasi yang diberikan tidak memiliki kewajiban atau jaminan apapun. Khususnya, klaim terhadap penerbit dan penulis yang berkaitan dengan materi atau kerusakan material yang dihasilkan dari pemanfaatan, penggu-

naan dan non-penggunaan atau salah informasi/saran secara tegas, itu di luar tanggung jawab kami.

Informasi yang diberikan adalah untuk tujuan informasi saja dan tidak dapat menggantikan diagnosis profesional dari dokter. Buku ini tidak dimaksudkan dan tidak pula memberikan satu tuntutan untuk menggantikan perawatan medis.

Untuk itu sangat dianjurkan untuk mendapatkan saran medis!

Makanan dengan Sedikit Kandungan Purin pada Kondisi Asam Urat

Sesering apa pun hal tersebut muncul dalam kehidupan ini, pertanyaannya tidak dapat dijawab dengan tepat. Hal terakhir yang menjadi pertimbangan menyangkut jumlah takaran harian dan/atau mingguan dari asam urat adalah biaya sehari-harinya. Di mana diketahui bahwa daging babi merupakan penyuplai terbanyak asam urat. Akan tetapi kami akan menelaah lebih dalam tema ini selangkah demi selangkah agar di satu sisi kita dapat memahami hal yang melatarbelakanginya serta di sisi lain dapat menemukan solusi yang tepat.

Sekilas Mengenai Sejarahnya

Penyakit asam urat (gout) sudah ada sejak terciptanya manusia, setara peradaban manusia. Selama lebih dari ribuan tahun, penyakit asam urat dianggap sebagai penyakit yang terjadi dalam kondisi kemapanan. Diketahui bahwa penyakit asam urat terjadi untuk pertama kalinya dapat ditelusuri sampai pada tahun 1250 SM.

Kata *gout* kemungkinan berasal dari ilmu kedokteran tradisional yang berlangsung pada abad ke-12. Dalam literatur Inggris kuno, kata untuk itu adalah *ghida* yang memiliki kesamaan arti dengan kondisi “sakit pada tubuh”, yang kemudian menjadi kata *Gicht* (Bahasa Jerman) yang dipakai saat ini. Di Abad Pertengahan, masyarakat menghubungkan *Gicht* dengan “sakit persendian pada kaki”. Pada masa itu, hal tersebut belum dianggap serius. Selama berlangsungnya peperangan jarang terdapat kasus

asam urat. Para peneliti bahkan mempercayai bahwa asam urat hanyalah kekeliruan dan samasekali tidak ada. Walaupun demikian terdapat beberapa kasus asam urat pada masa-masa sulit. Hal-hal tersebut merupakan bukti bahwa asam urat memiliki penyebab yang berbeda-beda dan dapat menunjukkan bentuk-bentuk yang berbeda-beda pula.

Hal yang unik adalah ditemukannya kerusakan enzim sebagai penyakit bawaan yang mengakibatkan penyakit asam urat kronis. Penyebab utama penyakit asam urat biasanya disebabkan oleh gangguan metabolisme yang selalu disebabkan karena adanya faktor keturunan serta konsumsi makanan yang keliru. Oleh karenanya penyakit asam urat ini merupakan prototipe penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup.

Sindrom Metabolisme

Bersama-sama dengan penyakit gaya hidup lainnya (sindrom metabolisme), seperti meningkatnya lemak darah (*blood lipid*), tekanan darah tinggi, diabetes melitus tipe 2 dan kelebihan berat badan, penyakit asam urat ini merupakan sindrom metabolisme yang cukup signifikan dengan pengaruhnya yang luas terhadap kesehatan. (Para dokter mengartikan metabolisme dengan sebuah proses untuk penyiapan energi dan pemeliharaan dari sel-sel tubuh dengan karbohidrat, zat putih telur dan lemak).

Guna memberikan pengertian yang lebih baik, di bawah ini terdapat sebuah gambar dari suatu sindrom metabolisme:

Penyakit asam urat, yang juga dikenal sebagai hiperurikemia, merupakan penyakit berpindahnya kandungan-kandungan purin yang mengakibatkan konsentrasi/ber-



kumpulnya asam urat yang berlebihan dalam darah. Menurut jenisnya, hiperurikemia dibedakan menjadi 2:

- **Hiperurikemia primer (utama):** dapat dipastikan karena faktor keturunan dan mengakibatkan gangguan hampir sepenuhnya (99%) terhadap sekresi asam urat (pengeluaran) dengan produksi yang berlebihan serta minimal (1%) mengakibatkan adanya kerusakan enzim.
- **Hiperurikemia sekunder:** jenis ini dapat timbul bersamaan dengan penyakit-penyakit lainnya. Beberapa

yang dapat disebutkan di sini seperti pengembangan asam urat pada penyakit yang berhubungan dengan darah serta pada kasus gagal ginjal (kehilangan secara perlahan-lahan/diam-diam pada fungsi ginjal dengan efek berkurangnya pengeluaran asam urat).

Hal ini menunjukkan dengan jelas betapa pentingnya untuk selalu melakukan konsultasi sejak awal timbulnya keluhan pada dokter sehingga dapat diputuskan secara dini tindakan pencegahan seperti apa yang harus Anda lakukan. Seperti halnya penyakit-penyakit lain, hiperurikemia pun sangat banyak jenisnya dan diagnosis yang dilakukan secara spesifik merupakan keharusan! Pencetus/penyebab utama terjadinya asam urat dapat ditemukan dalam zat purin yang dapat masuk ke dalam tubuh kita lewat berbagai jenis makanan. Jika kita bertindak bijaksana, purin diproses melalui proses metabolisme di dalam tubuh menjadi asam urat, yang diproses dan dikeluarkan oleh ginjal.

Jika kandungan purin yang terdapat dalam makanan yang masuk ke dalam tubuh kita terlalu tinggi, dalam proses metabolismenya timbul asam urat melebihi yang dapat dikurangi oleh ginjal. Dengan demikian timbulah asam urat atau disebut juga hiperurikemia (dalam bahasa Yunani berarti terlalu banyak zat asam urat dalam darah).

Sekilas Mengenai Purin

Purin merupakan bahan-bahan pembangun pada substansi keturunan DNA dan RNA. Dapat dikatakan sebagai zat albumin yang diubah oleh tubuh menjadi asam urat. Asam urat merupakan produk akhir yang tidak diproses lebih lanjut lagi, melainkan dikeluarkan melalui ginjal dan usus menjadi bagian-bagian yang kecil. Asam urat dibentuk di dalam hati dan usus halus. Pada orang yang sehat, kadar asam urat dalam darah berkisar antara 5,5–6,5 miligram per desiliter. Jika konsentrasi asam urat dalam darah terlalu tinggi, akan menimbulkan pengendapan kristal pada persendian-persendian dan pada akhirnya mengarah pada kerusakan sel-sel dan mengakibatkan asam urat. Untuk menghindari dampak-dampak yang sangat menyakitkan ini, sangat disarankan melakukan tindakan-tindakan pencegahan pada kebiasaan mengonsumsi makanan.

Gejala Serangan Kondisi Penyakit Asam Urat

Pada serangan penyakit asam urat yang akut timbul gejala pembengkakan dan kemerah-merahan pada persendian-persendian. Tujuh puluh lima persen dari penyakit tersebut menyerang persendian ibu jari kaki. Pengendapan juga sering ditemukan pada persendian pergelangan kaki yang menimbulkan rasa sakit dan peradangan.

Seperti yang terjadi pada penyakit-penyakit lainnya, hal ini pun dapat menyebar ke daerah sekitarnya. Peringatan yang paling mungkin adalah sakit demam, detak jantung yang berdebar, sakit kepala dan muntah-muntah. Pada kondisi seperti itu segeralah menghubungi dokter, karena setelah gejala serangan pertama muncul, dapat berlangsung mingguan hingga tahunan sampai timbulnya indikasi-indikasi selanjutnya!

Persentase interval antara serangan pertama dan yang kedua	Persentase penderita
Sampai dengan 1 tahun	62%
1 sampai dengan 2 tahun	16%
2 sampai dengan 5 tahun	11%
5 sampai dengan 10 tahun	6%
Setelah 10 tahun	7%

Timbulnya Asam Urat

Penyakit asam urat (hiperurikemia) termasuk dalam penyakit keadaan makmur (kemapanan). Pada zaman di mana orang-orang pada umumnya keadaannya lebih buruk daripada masa sekarang ini, samasekali tidak ditemukan penyakit asam urat ini. Hal tersebut belum lama terjadi: setelah Perang Dunia II, contohnya, terdapat satu fase menurunnya jumlah penderita penyakit asam urat.

Saat ini jumlah pria yang menderita penyakit ini melonjak dibandingkan wanita. Kadar asam urat pada wanita meningkat dengan sendirinya pada masa tahun-tahun pra-menopause dan disebabkan oleh perubahan hormon. Untuk kaum pria, kadar asam uratnya meningkat secara terus-menerus dimulai sejak masa pubertas. Bahayanya lebih besar daripada tahun-tahun se-

belumnya. Untuk lebih jelasnya, perhatikan tabel di bawah ini:

Rata-rata kadar asam urat dalam darah		
Tahun	Pria	Wanita
1962	4,9 mg/dl	4,1 mg/dl
1989	5,9 mg/dl	4,2 mg/dl

Di sini terlihat, bahwa konsentrasi kadar asam urat meningkat cukup signifikan setelah melewati masa tahun-tahun resesi. Kebanyakan orang sering terkena penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas dan gangguan metabolisme lipid pada asam urat. Terutama obesitas dan konsumsi alkohol yang berlebihan memicu timbulnya penyakit. Pada prosesnya dalam tubuh kita, alkohol meninggalkan laktat yang menghambat proses pengeluaran asam urat melalui ginjal. Selain itu sintesis asam urat tubuh juga meningkat dan banyak minuman beralkohol (misalnya bir) mengandung purin dalam jumlah yang sangat besar. Kadar asam urat yang meningkat tidak selalu ditemukan pada setiap kasus penyakit asam urat. Hal sebaliknya juga berlaku, bahwa setiap orang yang terkena asam urat, tidak berarti kadar asam uratnya meningkat.

Kira-kira satu dari setiap enam orang memiliki kadar asam urat di atas kadar ideal (7 mg/dl), tetapi tidak semuanya terkena asam urat. Selain itu kadar asam urat yang meningkat menimbulkan risiko tersendiri, yakni semakin tinggi kadarnya, semakin tinggi juga risikonya terkena penyakit asam urat. Jika Anda termasuk salah satu kelompok yang memiliki risiko seperti yang telah disinggung di atas, Anda sebaiknya memeriksakan darah Anda secara teratur!

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel risiko berikut:

Kadar asam urat dalam mg/dl	Jumlah yang terkena penyakit asam urat
Lebih kecil daripada 6,0	1 dari tiap 166 orang
6,0–6,9	1 per tiap 52 orang
7,0–7,9	1 per tiap 6 orang
8,0–8,9	1 per tiap 4 orang
9,0 atau lebih	9 per tiap 10 orang

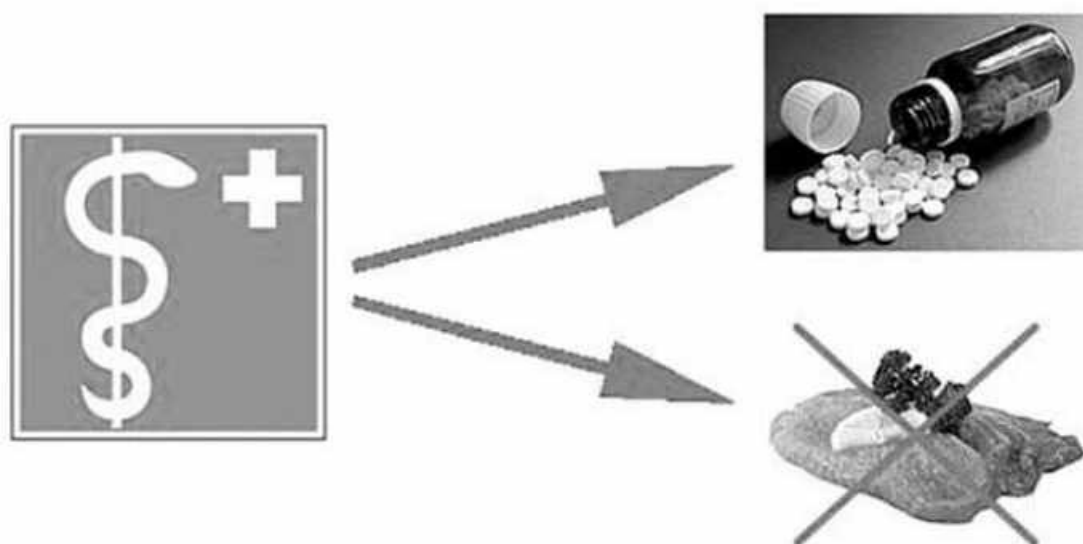
Secara terpisah, kadar asam urat yang meningkat sering didiskusikan sebagai faktor risiko untuk penyakit vaskular (arteriosklerosis). Dalam penemuan terbaru

tidak disimpulkan mengenai faktor risiko pencetus yang berdiri sendiri. Sekitar 3% wanita dan 30% pria di Jerman mengalami peningkatan kadar asam urat. Bagi kebanyakan orang dengan kadar asam urat yang meningkat terdapat rasa sakit yang dirasakan terus-menerus, yang berarti mereka terkena asam urat akut berdasarkan faktor keturunan atau pada kebanyakan kasus disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat. Kurangnya gerak dan kelebihan berat badan juga memicu keadaan itu. Pengurangan berat badan yang sesuai dan sikap menghindari alkohol dapat mengakibatkan keajaiban kecil.

Tidak hanya tulang rawan, tendon, dan persendian yang terserang pada penyakit asam urat, tetapi juga sistem peredaran darah dari/ke jantung dan ginjal. Selambat-lambatnya setelah serangan rasa sakit yang pertama, sang pasien harus mendatangi dokter untuk mengatur diet makan dan obat-obatnya. Adalah suatu kekeliruan jika kita berpendapat dapat menyelesaikan masalah dengan menghindari mengonsumsi Schnitzel.

Sejak kapan seharusnya kita menurunkan kadar asam urat yang meningkat dengan obat-obatan dan pola makan yang sesuai?

Ada beberapa pendapat yang berbeda dari para ahli. Dokter harus menilai kondisi Anda secara khusus dan



memutuskan tindakan pencegahan apa dan bagaimana yang akan diambil.

Untuk ringkasan yang lebih jelas, berikut ini panduannya:

- Pada peningkatan kadar asam urat yang sedikit, misalnya kadar di bawah 9,0 mg/dl tanpa disertai tanda-tanda akut, perubahan pola makan sudah cukup. Mengenai kondisi ini akan dibahas lebih detail pada akhir sesi.
- Pada kondisi kadar asam urat di atas 9,0 mg/dl dan disertai dengan tanda-tanda yang akut seperti asam urat atau batu ginjal, penanganan dengan obat-obatan sangat dianjurkan untuk mengembalikan kembali kadar asam urat pada kira-kira 5,0 mg/dl.

Bahkan setelah dilakukan terapi selama beberapa tahun dapat terbentuk kembali sambungan asam urat dan batu ginjalnya. Persendian-persendian juga dapat membaik. Pada perubahan persendian yang parah dan kerusakan pada ginjal, tidak dapat mengembalikan pada kondisi semula. Tetapi dengan penanganan yang tepat dan sesuai, kondisi yang parah seperti itu tidak akan terjadi lagi.

Kiranya cukup penjelasan sekilas mengenai penyakit asam urat. Untuk selanjutnya kita akan membahas mengenai cara mempraktekannya serta hubungannya dengan pola makan sehari-hari.

Asam Urat dan Pola Makan

Sering kita mendengar bahwa daging babi sebagai penyebab satu-satunya penyakit asam urat. Memang benar bahwa daging babi termasuk dalam penyuplai terbesar dari asam urat (150 mg per 100 gram daging), tetapi bahan-bahan makanan lainnya yang berasal dari tumbuhan dan hewan lainnya juga bukannya tidak menyuplai asam urat, contohnya telur, keju, buah-buahan, roti dan sayur-sayuran, kecuali lemak.

Guna menghindari peningkatan kadar asam urat, seharusnya kita mengonsumsi tidak lebih dari 500 mg asam urat setiap harinya atau 3.000 mg asam urat per minggu, dan tentu saja banyak minum. Kata “banyak” di sini berarti sekurang-kurangnya 2 liter per hari untuk membersihkan ginjal dengan benar. Hukum utama ini sering didengar, tetapi di sini harus disinggung kembali, karena ginjal bersama-sama dengan asam urat memiliki

fungsi utama. Yang termasuk minuman di sini adalah jus, teh, dan air putih. Minuman manis dan alkohol harus dihindari karena sangat menghambat pengeluaran asam urat.

SANGAT PENTING: Hindari minum bir, karena bir mengandung sangat banyak purin!

Untuk konsumsi daging berlaku sebagai berikut: Konsumsi daging paling banyak hanya boleh sekali per hari. Biasanya porsi takaran harian adalah 100 sampai 150 gram masih diperbolehkan. Daging sapi mengandung 120 mg asam urat per 100 gramnya sementara daging babi mengandung 150 mg asam urat per 100 gramnya.

Aturan utama yang berlaku: jika pada siang hari kita mengonsumsi daging, malamnya harus mencukupkan diri dengan makan roti dengan keju saja dan jika siang hari hanya makan sayuran saja (vegetarian), malam harinya boleh makan roti dengan sosis daging.

Daging kalkun, ayam, dan ikan semakin menggantikan konsumsi daging merah. Pada kondisi penyakit asam urat berlaku ketentuan-ketentuan tersendiri: Ikan atau daging unggas hanya boleh dimakan sekali dalam satu hari—dan paling baik dilakukan silih-berganti dengan daging. Daging unggas tanpa kulit mengandung lebih sedikit purin dibandingkan dengan kulitnya.

Bagian dada dan paha daging kalkun dan bagian paha daging bebek/ayam termasuk dalam jenis daging dengan sedikit asam urat dengan kadar 110 mg sampai 120 mg tiap 100 gram daging itu sendiri. Banyak orang tidak percaya bahwa sepotong dada ayam mengandung 180 mg asam urat tiap 100 gramnya!

Bagi yang mau menghitung sendiri:

1 mg asam urat = 0,42 mg purin

1 mg purin = 2,4 mg asam urat

Untuk lebih jelasnya di bawah ini terdapat tabel dari beberapa produk makanan dengan kadar asam urat per 100 gramnya:

Ragi bir	1.810 mg	Serpihan benih gandum	843 mg
Ragi dalam bentuk serpihan	1.794 mg	Jamur kering	843 mg
Ekstrak daging	1.680 mg	Ragi roti press	833 mg
Daging sapi muda matang	1.468 mg	Jamur payung kering	680 mg
Biji gandum hitam	1.230 mg	Kacang lima kering	505 mg
Ragi kering	1.230 mg	Ikan cod dikeringkan	501 mg
Benih gandum	1.200 mg	Ikan sprat asap	478 mg

Ikan sprat kalengan	440 mg	Ginjal-ayam bakar	279 mg
Ikan sardin matang	434 mg	Ikan <i>brook trout</i>	270 mg
Pasta vegetarian	384 mg	Angsa dimasak	254 mg
Tepung kedelai lemak utuh	380 mg	Kelinci liar bakar	239 mg
<i>Chickpeas</i> dikeringkan	356 mg	Ikan hering bakar	237 mg
Kacang hijau dikeringkan	354 mg	Steik kedelai kering	234 mg
Tepung kedelai non-fat	345 mg	Pasta <i>anchovy</i>	229 mg
Ikan trout matang	345 mg	Ikan hering diasinkan	228 mg
Ikan sardin kalengan dalam minyak	319 mg	Tauge	222 mg
Ikan trout asap	315 mg	Kacang polong kering dan dimasak	221 mg
Jamur merang dikeringkan	312 mg	Ikan hering diasinkan dan diasap	221 mg
Jeroan sapi matang	292 mg	Ayam kalkun matang	219 mg
Jeroan babi matang	289 mg	Ikan hering diasinkan	216 mg
Jeroan sapi muda matang	287 mg	Ikan hering asin kemasan kaleng	216 mg
Ikan sardin bakar	279 mg	Ikan hering kalengan	207 mg

Ayam negeri	207 mg	<i>Flieshaxe</i>	171 mg
Ikan hering kalengan dengan minyak	206 mg	daging babi, direbus	
Lentil segar	200 mg	Biji bunga poppy	170 mg
Daging kuda	200 mg	Ikan salmon	170 mg
Ikan halibut	197 mg	Ikan salmon segar	170 mg
Bebek liar matang	197 mg	Urat daging babi	170 mg
Sosis daging babi campur darah	195 mg	Ikan tuna matang	168 mg
Sosis daging babi daerah kepala	191 mg	Ikan salmon kalengan	167 mg
Ikan karp matang	187 mg	Kacang polong dimasak	166 mg
Tepung terigu seluruhnya	180 mg	Bubuk bawang bombay	165 mg
Kacang	180 mg	Sosis merah khas Thüringer	165 mg
Ikan pecak asap	180 mg	Ikan makerel matang	164 mg
Daging domba	180 mg	Pasta ginjal	164 mg
Daging filet ayam bagian dada	180 mg	Irisan bawang bombay dikeringkan	163 mg
Salami	174 mg	Ikan yang baru saja ditangkap	163 mg
Filet ikan hering dalam saus tomat	173 mg	Ikan pike dan ikan haddock	163 mg

<i>Chickpeas</i> kalengan	162 mg	Ikan Plaice matang	151 mg
Sejenis salami	162 mg	Daging kepala babi	151 mg
Ekstrak rasberi	160 mg	<i>Wholemeal</i> <i>buckwheat</i>	150 mg
Biji bunga matahari segar	160 mg	Biji jagung gandum, dikupas	150 mg
Sayap ayam, segar	160 mg	Serpihan roti gandum	150 mg
Daging ayam jenis Poulard, segar	160 mg	Kacang polong hijau segar	150 mg
<i>Guinea fowl</i> tanpa tulang, dengan kulitnya	160 mg	Petai cina	150 mg
Bebek matang	160 mg	Ikan makerel segar	150 mg
Daging otot sapi muda	158 mg	<i>Chickpeas</i> segar baru dipetik	150 mg
Daging ayam <i>grill</i> matang	157 mg	Ikan <i>redfish</i> matang	150 mg
Sosis hati sapi muda	155 mg	Daging sapi muda segar, semua bagiannya	150 mg
Daging rusa <i>grill</i> matang	154 mg	Daging babi agak kurus, semua bagiannya	150 mg
Ikan makerel asap	153 mg	Daging babi liar	150 mg
Ikan <i>sole dover</i> matang	153 mg		
Ikan hering jenis Bismarck kalengan	153 mg		

Anak kalkun segar	150 mg	Daging sapi muda rebus	145 mg
Havermut	149 mg	Kaviar	144 mg
Benih lenan (<i>flaxseed</i>), dikeluarkan minyak dan lemaknya	149 mg	Ikan makerel dikeringkan dalam kaleng	143 mg
Ikan <i>haddock</i> asap	149 mg	Daging babi dengan saus dalam kaleng	143 mg
Ikan tuna dikeringkan dan dalam kaleng dengan minyak	148 mg	<i>Wheat bran</i>	142 mg
Daging sapi matang	148 mg	Daging sapi muda giling segar	142 mg
Kepiting	147 mg	Tulang punggung babi	141 mg
Sapi muda bagian paha depan dan belakang	147 mg	Ikan makerel dikeringkan dalam kaleng	140 mg
Salami	146 mg	Ikan hake matang	140 mg
<i>Bacon</i> babi	146 mg	Sosis hati dalam usus	140 mg
Biji bunga matahari dipanggang	145 mg	Kornet daging sapi	140 mg
Kepiting dikeringkan dalam kaleng	145 mg	<i>Oats groats</i>	139 mg
		Bumbu Maggie, bumbu penyedap rasa bentuk kubus	139 mg

Saus yang digoreng, instan	139 mg	Ham babi direbus	131 mg
Salami Jerman, kualitas sedang	139 mg	Ikan <i>monkfish/anglerfish</i> segar	130 mg
Salami Hungaria	139 mg	Ikan lele matang	130 mg
Ikan <i>golden redfish</i> asap	138 mg	Daging giling dari sirloin	130 mg
Ham kalengan	138 mg	Daging sapi bagian pangkal atas	130 mg
Konsentrat jeruk	135 mg	<i>Goulash</i> domba segar	130 mg
Sosis ham Jerman	135 mg	Daging babi cincang, segar	129 mg
<i>Head cheese (brawn)</i>	135 mg	Cumi segar, matang	128 mg
Beras tidak disosoh	134 mg	Ikan <i>cod</i> yang dimasak	128 mg
Wortel dikeringkan	134 mg	<i>Hechtbarsch</i> dimasak	128 mg
Sosis diangin-anginkan	134 mg	Ikan makarel goreng yang dikeringkan, dalam kaleng	127 mg
<i>Ring bologna</i> (sosis babi)	134 mg	Sosis tradisional goreng	127 mg
Sosis hati kalengan	134 mg	Daging paha babi dalam bentuk irisan	127 mg
Ikan hering bakar kalengan	133 mg		
Sosis Cervelat	133 mg		
Mi kedelai	132 mg		

Daging babi bagian perut khas Pfaelzer	126 mg	<i>Jagdwurst</i> (sejenis sosis)	119 mg
<i>Green core</i>	125 mg	Buah aprikot dikeringkan	118 mg
Menir dari <i>buckwheat</i>	125 mg	Potongan daging sapi bagian leher	118 mg
Biji-bijian dibelah dan dalam bentuk tepung	125 mg	Sosis besar	118 mg
Urat daging sapi	125 mg	Buah plum dikeringkan	117 mg
Kacang kedelai dikeringkan	123 mg	Kacang lima matang, kalengan	117 mg
Daging sapi/ babi cincang, segar	121 mg	Kacang kedelai dibakar	117 mg
Konsentrat tomat	120 mg	Mortadella	116 mg
Lobster matang	120 mg	Kasseler	113 mg
Daging sapi tanpa lemak	120 mg	Daging sapi kalengan	112 mg
Kaki babi, segar	120 mg	Sosis daging paha babi	112 mg
Paha ayam kalkun, segar	120 mg	Buah plum dikeringkan	111 mg
Sosis ham mentah	120 mg	Buah persik dikeringkan	110 mg
Daging babi asap	120 mg	Daging sapi segar	110 mg
		Perut babi	110 mg
		Daging menjangan	110 mg

Ayam <i>pheasant</i> segar	110 mg	Muesli	105 mg
Paha ayam, segar	110 mg	Benih lenan (<i>flaxseed</i>), segar	105 mg
Keju campur daging sapi muda	109 mg	Stik ikan beku	104 mg
<i>Whole grain</i> <i>barley</i>	108 mg	Sosis sapi	104 mg
Daging sapi cincang segar	108 mg	Daging kornet sapi Jerman, diawetkan	103 mg
Kacang sultan	107 mg	Semua biji- bijian gandum	102 mg
Steik daging sapi segar	107 mg	Tepung <i>barley</i>	102 mg
Daging cincang gulung campur keju	107 mg	Sosis putih khas München	102 mg
		Daging babi dengan jeli	102 mg

Pada intinya berlaku: Jauhkan dari jangkauan Anda semua bahan makanan yang mengandung banyak sel dan kaya akan purin. Terutama jeroan seperti hati babi dan hati sapi muda yang memiliki kandungan 250 mg asam urat setiap 100 gramnya, hati sapi dengan 255 mg asam urat setiap 100 gramnya dan hati ayam dengan 243 mg asam urat setiap 100 gramnya.

Pengurangan berat badan dapat membantu dalam penentuan diagnosisnya, tetapi berat badan yang normal

sebaiknya dipertahankan dan pada kondisi obesitas sebaiknya dilakukan penurunan berat badan antara 1 sampai 2 kg per bulannya. Penting sekali untuk mempertahankan berat badan yang diinginkan, karena setiap perubahan harus dihindari sebisa mungkin. Pengurangan berat badan yang drastis membuat kerja metabolisme asam urat menjadi berat karena selain membuang lemak, tubuh juga harus membuang massa otot yang sebagiannya terdiri atas protein, yang membentuk asam urat. Jika dietnya dilakukan dengan ekstrem, terbentuk lebih banyak lagi purin yang dilepaskan dan dengan demikian lebih banyak asam urat yang dikeluarkan.

Puasa dan pola makan dengan mengurangi asupan karbohidrat secara ekstrem juga harus dihindari, karena di sini terdapat potensi timbulnya asam urat!

Diabetes dan Asam Urat

Pada proses pembuangan asam urat melalui ginjal pada kadar insulin yang meningkat dalam darah menimbulkan masalah besar. Hal ini terutama sekali berlaku pada orang dengan diabetes dan obesitas tipe 2. Hanya pengurangan berat badan dengan bahan makanan yang dikurangi energinya serta banyak bergeraklah yang dapat menolongnya.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, paling banyak 1 sampai 2 kg per bulannya yang diizinkan dalam pengurangan berat badan.

Hasil: dengan pengurangan berat badan per kilogram, kepekaan insulin menjadi lebih baik dan dengan demikian kadar insulinnya menurun dan asam uratnya dapat dikeluarkan lebih banyak lagi.

Kesimpulan

- Makan secara teratur dan hindari serangan rasa lapar mendadak
- Berat badan terlalu berat? Turunkan perlahan-lahan dan kurangi asupan energi harian secara perlahan-lahan antara 300 sampai 500 kalori.
- Hindari puasa dan pola-makan bebas karbohidrat karena hal tersebut akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah.
- Utamakan konsumsi yang mengandung sedikit asam urat. Bahan makanan yang kaya akan asam urat hanya boleh dikonsumsi maksimal satu kali per hari dan hindari sepenuhnya makanan yang mengandung banyak sekali asam urat.

- Konsumsi lemak secara terkontrol karena konsumsi lemak dalam jumlah besar akan menghambat pengeluaran asam urat.
- Banyak minum, dengan konsumsi minimum 2 liter per hari seperti air putih, minuman herbal, dan teh buah-buahan. Kopi hanya boleh diminum maksimal 2 sampai 3 gelas. Hindari jus dengan pemanis dan minuman soda.
- Alkohol sangat tabu, karena alkohol memicu pembentukan asam urat dalam ginjal dan menghambat pengeluarannya lewat ginjal.

Untuk garis besar yang lebih jelas, berikut ini pengklasifikasian bahan makanan:

Bahan makanan dengan sedikit kandungan purin kurang dari 50 mg asam urat setiap 100 gramnya membentuk konsumsi dasar pada asam urat, termasuk di dalamnya buah-buahan segar, beragam jenis sayuran, kentang, susu dan produk hasil olahan susu.

Produk yang relatif bebas purin seperti telur, lemak dan minyak sebaiknya dikonsumsi dengan terbatas karena lemak dan kolesterol merusak.

Bahan makanan yang kaya akan purin misalnya 150 mg asam urat setiap 100 gram dari suatu bahan makanan menyatu dengan mudahnya dalam konsumsi sehari-hari kita, termasuk di dalamnya daging, ikan, daging olahan, kacang polong, kembang kol, dan brokoli.

Bahan makanan dengan kandungan yang kaya sekali akan purin misalnya asupan dengan kandungan lebih dari 150 mg asam urat harus mutlak dihindari. Bahkan hal tersebut samasekali tidak boleh ada dalam daftar konsumsi sehari-hari. Termasuk di antaranya adalah ikan trout, ikan sprat, ikan sardin, jeroan, sup ayam, ekstrak daging, dan ragi.

Sebelum kami memberikan usulan mengenai resep yang konkret, ada beberapa saran konsumsi yang umum untuk pola-makan pribadi. Tentunya Anda akan membaca beberapa kali dari artikel-artikel ini, akan tetapi poin-poin tersebut sangatlah penting dan harus diingat.

DGE (Komunitas Jerman untuk Konsumsi) telah menganjurkan kepada pasien penderita asam urat untuk berorientasi pada pola makan yang ovolakto-vegetarian—tanpa daging, tanpa ikan, tetapi dengan telur

(ovo) dan produk susu (lakto). Hal-hal tersebut membantu mengurangi rasa sakit dan dengan demikian dapat mengurangi dosis obat yang telah diberikan. Tidak diperlukan pembatasan yang ekstrem dalam pemilihan bahan makanan.

Karbohidrat dan Pasokan Energi

Gula darah berasal dari karbohidrat dan bertindak sebagai pemasok energi dari sel-sel tubuh. Karbohidrat menyuplai tubuh dengan 4 kilo kalori per gram. Dengan pengecualian produk yang mengandung gula, semua bahan makanan yang kaya akan karbohidrat relatif rendah kalori.

Pada kondisi asam urat, setengah dari pasokan energi berasal dari karbohidrat. Kira-kira 3,5 gram karbohidrat per kilogram berat badan.

PERLU DIKETAHUI: Karbohidrat tidak memengaruhi tingginya kadar konsentrasi asam urat.

Yang menarik dalam kaitan ini adalah serat yang biasanya dikelompokkan ke dalam karbohidrat. Serat tidak meningkatkan kadar konsentrasi asam urat dan

kalori, tetapi membuat kita merasa kenyang lebih lama, menurunkan kadar lemak dalam darah dan membantu pencernaan. Karena alasan inilah, buah-buahan, seluruh produk gandum, sayuran, salad, dan roti gandum utuh (biasanya dikenali oleh warnanya yang gelap dan ada kasar-kasarnya seukuran gandum) harus menjadi bagian dari pola-makan Anda. Untuk memaksimalkan efek serat pada proses pencernaan, disarankan untuk minum paling sedikit 2 liter per harinya.

Albumin

Dari mana kita mendapatkan albumin yang sangat penting bagi kita? Terutama dari susu nonfat dan hasil produk olahan susu (seperti keju, yogurt, havermut, *butter-milk*) dan telur (*ovo-lacto-vegetable*).

Ikan, daging unggas, daging dan daging dingin (paling baik direbus karena purinnya tercampur dalam air dan kandungan asam uratnya dapat menyusut hingga 10%–20% atau sosis paling banyak satu kali dalam sehari atau paling banyak 100 gram per harinya. Jeroan, ekstrak daging dan ekstrak ragi, ikan hering, ikan mackerel, ikan sardin dengan minyak, dan ikan sprat harus dihindari.

Albumin memang merupakan nutrisi yang sangat penting untuk pembentukan otot dan hormon tetapi

terlalu banyak dikonsumsi di Jerman. Asupan rata-rata (sekitar 100 gram) termasuk dua kali lipat daripada yang disarankan oleh para ahli. Terlalu banyak albumin dan pada saat yang bersamaan dengan konsumsi bahan makanan yang kaya akan purin dapat mengakibatkan sakit ginjal dan asam urat.

Bagi orang yang sehat juga berlaku: Konsumsi harian albumin tidak boleh melebihi 15% dari persentase energi. Sebagai ketentuannya berlaku: Paling banyak 1 gram albumin tiap kilogram berat badan. Contoh: Jika seseorang berat badannya 75 kg, dia hanya boleh mengonsumsi paling banyak 75 gram zat putih telur per hari.

Alkohol

Salah satu cara terbaik adalah dengan menghindari alkohol sepenuhnya. Tetapi jika Anda tidak dapat sepenuhnya menghindari alkohol, segelas bir atau anggur masih diperbolehkan. Meskipun bir mengandung sangat banyak purin, anggur tidak mengandung purin sama sekali, tetapi anggur meningkatkan kadar asam urat di atas kadar alkohol itu sendiri.

Daging Unggas

Seperti yang telah disinggung lebih lanjut di atas, merebus daging merupakan salah satu cara yang terbaik karena purin tetap tinggal dalam air. Apapun yang terjadi, Anda harus melepas kulitnya yang kaya akan purin tersebut sebelum menyantapnya.

Lemak dalam Pola-Makan bagi Penderita Penyakit Asam Urat

Bahwa lemak merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan energi dengan kandungan 9 kilo kalori per gramnya bukanlah hal yang baru, dan dalam pengertian yang sesungguhnya adalah “menggemukkan” dan mengakibatkan obesitas.

Dalam pola-makan bagi penderita penyakit asam urat, Anda hanya boleh mengonsumsi paling banyak 1 gram lemak per kilogram berat badan dan menurunkan berat badan secara perlahan-lahan. Lemak nabati lebih disukai, juga karena faktor kadar kolesterolnya.

Buah dan Sayuran

Buah dan sayuran sangat bermanfaat dalam pola-makan kaya serat serta dapat dikonsumsi dalam jumlah besar

misalnya 250 gram per harinya. Tentu saja ada beberapa pengecualian yang harus diperhatikan: kacang-kacangan (kacang polong, kacang panjang, kacang putih) dan bayam harus dihindari karena kandungan purinnya yang tinggi.

Gula dan Bahan-Bahan Pemanis

Gula dalam kopi maupun teh, gula yang berasal dari tumbuh-tumbuhan serta permen juga meningkatkan berat badan selain juga meningkatkan kadar asam urat. Bagi yang tidak dapat menghindarinya, sebaiknya ambil bahan pengganti gula.

Minuman

Yang tidak terpikirkan adalah kopi, teh (teh buah-buahan), dan air mineral yang teralkali. Juga jus jeruk yang masam, karena itu menghambat pembentukan butiran asam urat. Penting adalah kita banyak minum, yang paling baik adalah lebih dari dua liter per hari.

Makanan Vegetarian

Makanan vegetarian sebenarnya kaya akan purin (seperti misalnya kacang kedelai) dan dapat dipertimbangkan

dalam pola-makan asam urat. Akan tetapi setelah masa perang selesai, kedelai dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu banyak—karena kekurangan daging dan daya beli yang lemah. Akan tetapi, hal tersebut tidak menimbulkan penyakit asam urat. Pada hari-hari ini pun hampir tidak pernah ditemukan pasien asam urat di antara vegetarian. Secara pragmatis orang pasti akan berkesimpulan bahwa purin yang berasal dari tumbuh-tumbuhan lebih baik daripada purin yang berasal dari hewan.

Ujilah Kemungkinan Risiko Anda Terkena Penyakit Asam Urat

	Ya	Tidak
Adakah seseorang dalam keluarga Anda yang terkena asam urat?	☐	☐
Apakah daging dan sosis termasuk dalam konsumsi harian?	☐	☐
Apakah Anda sedikit mengonsumsi buah, sayuran dan produk gandum?	☐	☐

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Apakah kadar lemak dalam darah
Anda di atas batas toleran? | ☐ | ☐ |
| Apakah Anda sering minum
alkohol? | ☐ | ☐ |
| Apakah Anda sudah terkena
diabetes? | ☐ | ☐ |
| Apakah Anda terkena obesitas? | ☐ | ☐ |
| Apakah kadar asam urat Anda
pernah meningkat? | ☐ | ☐ |
| Kegiatan olahraga bukan
merupakan hobi Anda? | ☐ | ☐ |
| Apakah Anda sering bekerja dalam
posisi duduk? | ☐ | ☐ |

Kemungkinan risiko untuk terkena penyakit asam urat meningkat dengan setiap jawaban “Ya” yang Anda pilih. Oleh karenanya kunjungi dokter sesegera mungkin dan ubahlah pola makan Anda.

Panduan Pola-Makan Sehari-Hari

1. Apakah Anda sarapan dengan daging asap dan roti isi sosis?
 - Mulai besok gantilah dengan *oatmeal* ditambah buah-buahan!

Bahan untuk 1 porsi *oatmeal* campur buah

- 1 mangkuk yogurt rendah lemak (200 gram)
- 2 sendok makan *oatmeal*
- 100 gram buah-buahan (misal: raspberi, apel, pir, nektar). Potong-potong kecil.
- 1 sendok teh madu
- Kayu manis secukupnya untuk meningkatkan rasa.

Cara membuat

Campur semua bahan menjadi satu. Sajikan dalam mangkuk.

Kandungan gizi per porsi

245 kalori, 9 gram zat putih telur, 3 gram lemak, 44 gram karbohidrat, 16 miligram asam urat

**2. Apakah Anda hari ini sudah sarapan pagi dengan makanan yang manis-manis?**

- Mulai besok konsumsilah jus apel dan wortel!

Bahan untuk 1 porsi jus apel dan wortel

- 60 ml susu dengan kandungan lemak 1,5%
- 60 ml jus apel
- Biji pala yang digerus
- 125 ml jus wortel
- Garam beryodium dengan fluorida
- Lada putih

Cara membuat

Kocoklah susu dengan jus apel dan jus wortel, tambahkan bumbu dan garam. Nikmatilah setelah dingin.

Kandungan gizi per porsi

69 kalori, 3 gram zat putih telur, 1 gram lemak, 11 gram karbohidrat, 14 mg asam urat, 3 gram serat



3. Apakah Anda hari ini makan siang dengan steak daging dan *dumpling*, atau dengan jeroan bersama-sama dengan kentang tumbuk?

- Mulai besok bagaimana jika diganti dengan filet ikan dengan kari wortel? Bukan saja terdengar enak, akan tetapi memang enak. Bagaimana jika keluarga Anda ikut makan juga?

Bahan untuk 4 porsi filet ikan dengan kari wortel

- 400 gram filet lele atau filet ikan salmon
- 1 sendok makan air perasan lemon
- 2 sendok makan minyak sayur

Bahan sayuran

- 4 batang wortel ukuran sedang
- 1 cm jahe
- 200 ml krim
- 50 ml kaldu sayuran tanpa ragi
- Irisan lemon

- 1 ikat kecil daun bawang
- 1 sendok teh serbuk kari
- 1 sendok teh tepung teigu
- 1 sendok makan minyak
- Garam, lada, *dill*

Cara membuat

1. Kucuri filet ikan dengan air perasan lemon. Diamkan selama 10 menit. Cuci bersih, keringkan.
2. Kupas jahe dan parut sampai halus.
3. Kupas wortel dan potong selapis demi selapis.
4. Cuci daun bawang, bersihkan, dan potong kecil-kecil.
5. Panaskan minyak dalam panci untuk sayuran, lalu tumis daun bawang yang sudah dipotong kecil-kecil, wortel, dan jahe parut. Tambahkan kaldu sayuran dan biarkan selama 6 menit.
6. Taburi semuanya dengan sedikit tepung, lalu aduk krimnya, tambahkan lada, garam, dan bumbu kari, biarkan hingga air mendidih dan pertahankan panasnya dengan api kecil.
7. Pada panci yang kedua, panaskan 2 sendok makan minyak. Gulingkan filet ikan ke adonan tepung, dan goreng.
8. Cicipi sayuran, dan pindahkan ke piring.

9. Letakkan filet ikannya di atas sayuran.
10. Hias dengan irisan *dill* dan irisan lemon.

Kandungan gizi per porsi

345 kalori, 21 gram zat putih telur, 25 gram lemak, 10 gram karbohidrat, 180 gram asam urat.



4. Apakah hari ini Anda masih mengonsumsi kue tart berlapis krim?
 - Mulai besok konsumsilah *pancake* bluberi untuk mengganjal perut Anda!

Bahan untuk 4 porsi *pancake* bluberi

- 250 gram bluberi beku (bahan yang beku lebih simpel dan selalu siap digunakan)
- 4 butir telur
- 200 gram tepung gandum utuh
- 300 ml susu rendah lemak
- 4 sendok makan minyak
- 4 sendok teh gula (lebih baik bahan pengganti gula)
- Garam, kayu manis

Cara membuat

1. Cairkan bluberi beku.
2. Campur susu dan tepung, aduk rata.
3. Pisahkan putih telur dari kuningnya, dan kocok putih telur sampai kaku.
4. Masukkan kuning telur ke dalam adonan tepung dan susu, tambahkan garam.
5. Masukkan kocokan putih telur yang telah kaku ke dalam adonan tepung dan susu, aduk rata dengan perlahan menggunakan spatula.
6. Panaskan minyak dalam panci, dan tuang adonan *pancake*. Panggang sampai matang.
7. Sajikan dengan bluberi, kayu manis dan gula (atau alternatifnya).

Jika suka, Anda dapat memasukkan bluberi ke dalam adonan *pancake*, dengan kayu manis dan gula di atasnya.

Kandungan gizi per porsi

425 kalori (tergantung banyaknya gula), 16 gram zat putih telur, 19 gram lemak, 46 gram karbohidrat, 57 mg asam urat



5. Tentu saja Anda dapat lebih bersikap lebih bijaksana lagi mengenai kalori ini, seperti misalnya dengan salad buah sebagai pengganti sewaktu perut terasa lapar.

Bahan untuk 4 porsi salad buah

- ½ butir melon (pilih yang warna daging buahnya oranye). Bentuk menjadi bola-bola kecil menggunakan alat keruk.
- 125 gram raspberi
- 1 sendok makan madu
- 2 buah persik. Potong dadu.
- Daun mint
- 3 sendok makan air perasan lemon
- Parutan kulit lemon

Cara membuat

1. Aduk madu dan air perasan lemon bersama-sama.
2. Campurkan semua bahan buah-buahan dan aduk ke dalam campuran madu dan air perasan lemon. Lakukan dengan hati-hati.
3. Dinginkan dalam lemari es sekitar 1 jam, bagilah ke dalam beberapa piring kecil untuk desert dan hias dengan daun mint.
4. Lebih nikmat bila dicampur dengan yogurt vanili.

Kandungan gizi per porsi

105 kalori, 2 gram zat putih telur, 0 gram lemak (!!!), 22 gram karbohidrat, 41 mg asam urat.



6. Apakah Anda masih mengonsumsi makan malam *fast-food* seperti hamburger dengan moster dan roti atau juga dengan salad sosis, atau mungkin dengan sepiring besar sosis dengan roti?

- Mulai besok terdapat santapan yang lebih bijaksana yaitu dengan salad buah dicampur dengan filet dada ayam.

Bahan untuk 4 porsi salad buah dengan filet dada ayam (kami berharap Anda sekeluarga ikut makan!)

Bahan salad

- 300 gram *lettuce*. Sobek-sobek.
- 2 tangkai bawang bombay. Potong-potong melintang.
- 250 gram nanas. Potong dadu.
- 1 buah paprika yang besar. Potong melintang.
- 12 butir tomat. Belah dua.

Bahan filet ayam

- 300 gram filet dada ayam
- Bumbu kari
- Paprika manis. Potong memanjang.
- 2 sendok makan minyak wijen
- Cabai untuk hiasan. Iris halus.

Bahan *dressing*

- | | | |
|--|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">• Cuka apel• 1 sendok teh madu• Garam, lada secukupnya• 1 sendok makan minyak wijen | } | aduk rata |
|--|---|-----------|

Cara membuat

1. Campur jadi satu: *lettuce*, bawang bombay, potongan nanas, potongan paprika besar, dan potongan tomat. Tuang *dressing*. Aduk rata. Bagi menjadi 4 porsi.
2. Iris filet dada ayam dan taburi dengan bumbu kari dan garam secukupnya, tambahkan paprika manis.
3. Panaskan minyak, goreng filet ayam hingga matang.
4. Taruh ke atas salad dan taburi dengan irisan cabai.

Kandungan gizi per porsi

215 kalori, 20 gram zat putih telur, 8 gram lemak, 13 gram karbohidrat, 128 mg asam urat

Semua menu dalam masterplan di atas menghasilkan sekitar 395 mg asam urat, yang berarti Anda dapat hidup dengan pola makan yang mewah walaupun terkena asam urat, jika Anda mau berusaha mempraktikkan pola makan yang tepat.

Ini murni merupakan saran dalam penyajian pola makan, tetapi menunjukkan bahwa penyakit asam urat dapat diatasi dengan menerapkan pola makan yang berbeda.

Mudah dikatakan, sulit untuk dilakukan, karena kami tahu dari pengalaman kami sendiri. Tetapi jika kita diberikan kesempatan untuk meredam penyakit yang dapat mengakibatkan efek yang parah, seharusnya kita memanfaatkan kesempatan tersebut. Saya telah melakukannya!

Kami berharap dapat berkontribusi sedikit pada tema yang sedang aktual ini. Akhirnya semua berpulang pada diri Anda masing-masing. Tetapi, jika akhirnya timbul kesadaran, jika sebuah masalah menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh kita sendiri, jika kita telah membangkitkan rasa keingintahuan kita dan jika Anda pergi ke dokter dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkompeten, serta mengubah pola hidup Anda, maka tulisan mengenai topik ini menjadi berarti dan baris demi baris dari tiap-tiap kalimat ada hasilnya. Saya mengharapkan hal tersebut untuk kita semua!

Daftar Pustaka

Karin Hofele, *Richtig Einkaufen bei Gicht*

Sven-David Müller, *Richtig Essen und Trinken*

Angelika Ilies, *Purinarm genießen bei Gicht*

Alexa L. Meyer, *Harnsäurewerte – Gesundheitskompass*

Tentang Penulis



Wolfgang Freund merupakan *food coach* dan *chief cook* kawakan. Pengalamannya dalam bisnis katering yang harus mengakomodasi menu spesial bagi pelanggan yang menderita alergi makan, intoleransi makanan, dan menderita penyakit tertentu merupakan landasan baginya untuk menulis dan mempublikasikan panduan mengenai makanan. Ia juga menjalani pendidikan sebagai ahli diet yang mendalami gizi dan metabolisme manusia. Di masa yang akan datang, ia berencana menulis tentang anti-penuaan.

Meredam Penyakit Asam Urat Tanpa Obat

Penyakit asam urat tidak banyak mendapat perhatian, bahkan dari penderitanya, padahal bila tidak ditangani dengan baik, penyakit ini bisa mengarah ke penyakit-penyakit yang lebih berat. Lebih parahnya lagi, sebagian besar penderita menggantungkan pada obat untuk meredakan gejala meningkatnya kadar asam uratnya, hal ini terutama disebabkan oleh anggapan bahwa penderita penyakit asam urat “tidak bisa makan apa-apa”. Anggapan ini muncul akibat kurang lengkapnya informasi tentang penyakit itu sendiri dan tentang makanan-makanan yang bisa memicu peningkatan kadar asam urat.

Buku ini mengulas tentang penyakit asam urat dengan detail, mulai dari sejarahnya, hingga apa yang bisa dilakukan untuk mencegah peningkatan asam urat tanpa mengonsumsi obat. Buku ini dilengkapi dengan daftar kandungan asam urat pada berbagai jenis makanan serta panduan pola-makan sehari-hari yang lezat namun mengandung kadar asam urat yang rendah sehingga cocok bagi penderita yang ingin menghilangkan ketergantungan pada obat, maupun bagi bukan penderita yang gemar menikmati makanan lezat tanpa khawatir terkena dampak buruk pola-makan yang keliru.

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-979-22-8090-6

