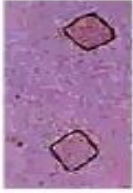


## TAHUKAH ANDA ??



Bacaan normal asid urik dalam darah ialah :

149-450  $\mu\text{mol/L}$

## TAHUKAH ANDA ??



Faktor PURIN bukan merupakan satu-satunya rawatan untuk GOUT. Amalan **pemakanan yang seimbang, minum air yang banyak, penurunan berat badan serta meninggalkan alkohol** merupakan cara terbaik untuk mengawal serangan gout.

## TAHUKAH ANDA ??



Tophi adalah deposit kristal asid urik yang biasa ditemui di bawah kulit di telinga, kaki, jari kaki dan tangan serta di siku. Pembentukan tophi pada sendi menyukarkan pergerakan dan akan menyebabkan kesakitan.

## TAHUKAH ANDA ??



Ubat-ubatan yang disenaraikan ini adalah ubat yang digunakan untuk rawatan gout :

- ◆ NSAID
- ◆ Colchicines
- ◆ Corticosteroid
- ◆ Uricosuric agent
- ◆ Allopurinol

## BACAAN ASID URİK SAYA IALAH...

Tarikh	Asid urik ( $\mu\text{mol/}$ )



“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”  
(Al-A'raf, 7:31)



PUSAT RAWATAN ISLAM AZ - ZAHRAH  
UNIT DIETETIK & SAJIAN

No.34, Medan Pusat Bandar 1  
Seksyen 9, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan.  
Tel : 03-8925 2525 Faks : 03-8925 9525  
www.azzahrah.com.my



AZ-ZAHRAH

PUSAT RAWATAN ISLAM AZ-ZAHRAH  
AZ-ZAHRAH ISLAMIC MEDICAL CENTRE



## PEMAKANAN UNTUK PESAKIT GOUT

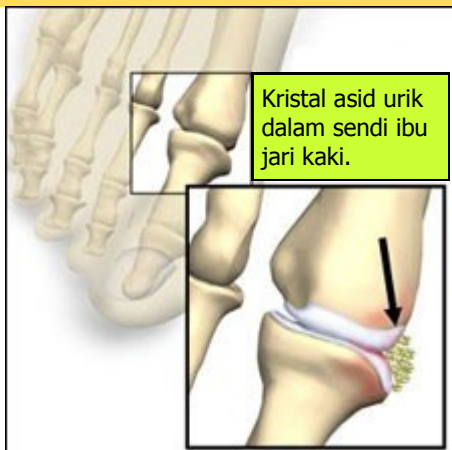


KE ARAH KEHIDUPAN YANG LEBIH SIHAT

# APA ITU GOUT?

Gout merupakan sejenis penyakit akibat kegagalan metabolisma purin di dalam badan. Gout terjadi apabila kandungan asid urik dalam darah meningkat (melebihi 7.5mg/dL). Ini terjadi kerana dua sebab utama :

- ◆ Tubuh menghasilkan lebih asid urik
- ◆ Asid urik di dalam badan tidak dibuang dengan berkesan



Serangan gout sering terjadi di kalangan :

1. Lelaki berusia 30 tahun ke atas
2. Wanita putus haid (menopause)
3. Orang yang mempunyai sejarah keluarga mengidap gout
4. Orang yang meminum alkohol berlebihan
5. Orang yang banyak tekanan (stress)
6. Pesakit tertentu seperti leukimia

Tanda-tanda anda mengidap gout ialah :

- ◆ Rasa panas, sakit, bengkak dan kemerahan pada sendi terutamanya pada sendi kaki.
- ◆ Kesakitan yang bermula pada waktu malam dan tidak boleh tidur.
- ◆ Kawasan kulit pada sendi yang terlibat mengelupas dan kadangkala gatal.
- ◆ Demam



# APAKAH DIET UNTUK PESAKIT GOUT ?

## 1. MINUM BANYAK AIR

- ◆ Pengambilan cecair yang banyak iaitu sebanyak 2 hingga 3 liter sehari boleh membantu menyingkirkan asid urik, mencegah pembentukan batu karang dan mencegah kerosakan buah pinggang. Ini kerana air yang banyak dapat mencairkan kandungan asid urik dalam badan seterusnya membantu penyingkiran asid urik daripada badan.



## 2. TURUNKAN BERAT BADAN ANDA

- ◆ Obesiti seringkali dikaitkan dengan penyakit gout. Pengurangan berat badan mestilah berlaku secara berfasa kerana pengurangan berat badan yang mendadak akan menaikkan aras asid urik dalam badan.



## 3. ELAKKAN MAKANAN TINGGI PURIN

- ◆ Pengambilan makanan yang mengandungi tinggi purin perlu dielakkan. Sumber protein yang digalakkan adalah ikan dan produk protein yang lain seperti tofu dan telur. Daging merah seperti daging lembu mempunyai kandungan purin yang tinggi. SILA RUJUK JADUAL MAKANAN TINGGI PURIN.



## 4. ELAKKAN PENGAMBILAN ALKOHOL

- ◆ Pengambilan alkohol merupakan faktor risiko yang biasa dalam serangan akut gout. Pengambilan alkohol yang berlebihan akan mengakibatkan pengumpulan asid laktik yang akhirnya menghalang fungsi buah pinggang untuk menyingkirkan asid urik.



# MAKANAN TINGGI PURIN

( 150-825 mg/100g ) PERLU DIELAKKAN



Otak, hati, buah pinggang

Ikan bilis, sardin, tenggiri, telur ikan

Estrak daging, angsa

Kepah, kerang

Yis



# MAKANAN SEDERHANA PURIN

( 50-150 mg/100g ) KURANGKAN



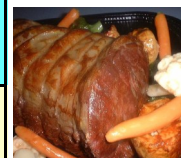
Asparagus, kobis, bayam, cendawan

Roti & bijirin mil penuh, oat meal

Kekacang, lentil

Ikan keli, belut, udang, ketam, tiram, sotong

Daging lembu, kambing, itik, babi, ayam



# MAKANAN RENDAH PURIN

( 0-50 mg/100g ) TIADA HAD



Roti putih, bijirin bukan mil penuh

Buah & jus buah

Susu

Sayur selain dinyatakan di atas

Rempah- ratus

