

SARANAN PENGAMBILAN MAKANAN

SUMBER MAKANAN	Elakkan/ Hadkan Pengambilan/ Diambil Sedikit	Disarankan Mengikut Porsi
BIJIRIN & HASIL BIJIRIN	Tapai ubi, tapai pulut	Nasi, mihun, ubi, roti, oats, pasta, produk bijirin penuh
BUAH- BUAHAN	Jus buah-buahan terproses, buah-buahan dalam tin, jeruk buah	Buah-buahan segar
SAYUR- SAYURAN	*Petai, jering, cendawan, asparagus, rebung, sayuran kekacang	Sayur-sayuran lain
MAKANAN BERPROTEIN	*Organ dalaman, ekstrak daging, sos ikan, daging merah, itik, angsa, ikan bilis, sardin, kerang, tiram, udang, sotong, ketam, keropok ikan	Ayam, telur, ikan selar, siakap, ikan kaya omega-3 (tenggiri, keli, patin, tilapia, jenahak, salmon)
KEKACANG	*Kacang tanah, kacang dhal, kacang kuda, kacang peas	Soya dan produk soya, badam, gajus, walnut, kacang hazel
MINUMAN	Alkohol, air berkarbonat, kordial, krimer, pekats manis, minuman 3-in-1, minuman coklat bermalt	Teh, kopi, susu, air kosong dan minuman tanpa gula
LAIN-LAIN	Ekstrak yis, belacan, ikan masin, cencaluk, budu, makanan terproses (sosej, nugget, daging burger)	

*Kesesuaian pilihan makanan bergantung kepada toleransi pesakit.

Sila berbincang dengan Pegawai Dietetik bagi mendapatkan pelan makanan individu mengikut status kesihatan anda.

SARANAN TAMBAHAN



Elakkan pengambilan alkohol terutamanya bir, wain dan liquor.



Ambil ikan kaya dengan omega-3 sekurang-kurangnya satu (1) hidangan setiap hari bagi membantu mengurangkan serangan gout yang berulang.

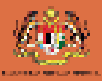


Minum air 2-3 liter (8-12 cawan) sehari untuk menggalakkan perkumuhan asid urik melalui air kencing.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi pegawai dietetik



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia



Aras 4, Blok E6, Parcel E,
Presint 1, 62590 Putrajaya
fh.moh.gov.my | www.moh.gov.my
www.infosihat.gov.my | www.myhealth.gov.my



DIET Untuk PESAKIT GOUT

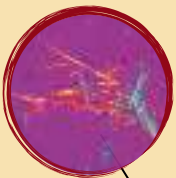


APA ITU GOUT?

GOUT merupakan penyakit radang sendi (*arthritis*). Pengumpulan asid urik yang berlebihan boleh membentuk kristal dalam sendi, menyebabkan serangan gout seperti pembengkakan sendi dan kesakitan yang teruk.

Pengumpulan asid urik (tophi)

Kristal asid urik



KOMPLIKASI GOUT!

Kerosakan sendi

Batu karang

Penyakit buah pinggang

Penyakit jantung

Bengkak sendi

Radang sendi

Individu yang mempunyai masalah gout disarankan untuk mengamalkan cara pemakanan seperti berikut:

Diet rendah purin

Pengambilan gula & manisan secara terhad

Pengurusan berat badan



DIET RENDAH PURIN

Purin dihasilkan secara semula jadi di dalam badan dan juga terdapat dalam makanan tertentu. Pengambilan purin yang berlebihan akan ditukar kepada asid urik di dalam badan.

Makanan Tinggi Kandungan Purin (> 150mg/ 100g)

 Organ dalaman	 Udang, sotong	 Belacan, budu, cencaluk	 Sos ikan	 Ekstrak daging	 Yis ekstrak/suplemen
 Ikan bilis, telur ikan	 Tuna, sardin, kembung	 Ikan parang/ tamban	 Kerang, kupang, tiram	 Alkohol	 Tapai

GULA DAN MANISAN

Pengambilan gula, manisan dan fruktosa yang berlebihan juga boleh menyebabkan kenaikan paras asid urik dan risiko gout.

 Minuman berkarbonat	 Minuman manis/ kordial	 Kek & kuih-muih	 Krimer pekat manis	 Jus buah terproses	 Madu	 High-fructose corn syrup	 Nama lain: sirap glukosa, sirap fruktosa, sirap jagung
--	--	--	---	---	---	---	--

PENGURUSAN BERAT BADAN

- Amalkan konsep Pinggan Sihat Malaysia
- Ambil makanan berprotein mengikut porsi yang disarankan dan elakkan sumber tinggi purin

Kurangkan berat badan jika berlebihan

Lakukan aktiviti fizikal dan senaman secara berkala

Berat badan yang berlebihan meningkatkan risiko gout.

