

# 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.

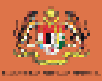


Minum air 2-3 liter (8-12 cawan) sehari untuk menggalakkan perkumuhan asid urik melalui air kencing.

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



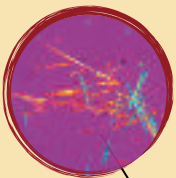
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA

# 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	Tapi

## 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.**

