



# ASAM URAT

Asam urat adalah sejenis rematik kompleks yang dapat terjadi pada siapa saja. Ini ditandai dengan serangan nyeri mendadak yang parah, pembengkakan, kemerahan dan nyeri di persendian. Asam urat dapat menyerang secara tiba-tiba, sering membangunkan anda di tengah malam saat jempol kaki anda terasa seperti terbakar. Jika anda mendadak mengalami rasa nyeri yang sangat parah pada sendi, segera hubungi dokter anda. Asam urat yang tidak segera diobati dapat memperburuk rasa nyeri dan merusak sendi.

## Tanda dan gejala asam urat yang biasanya muncul tiba-tiba, seringkali terjadi pada malam hari:

- **Nyeri sendi yang parah.**  
Seringkali dialami di bagian sendi pangkal jempol kaki. Sendi lain yang sering terserang adalah pergelangan kaki, lutut, siku, pergelangan tangan, dan jari tangan. Serangan biasanya diawali dengan rasa nyeri yang sangat parah selama 4 – 12 jam.
- **Rasa tidak nyaman yang berkepanjangan.**  
Setelah rasa nyeri yang paling parah reda, ketidaknyamanan pada beberapa bagian sendi dapat berlangsung selama beberapa hari bahkan sampai beberapa minggu. Serangan ini cenderung berlangsung lebih lama dan menyerang lebih banyak sendi.
- **Peradangan dan kemerahan.**  
Sendi yang terserang maupun sendi lainnya menjadi bengkak, nyeri, terasa hangat dan memerah.
- **Gerakan menjadi terbatas.**  
Saat penyerangan asam urat mulai berkembang, ada kemungkinan anda tidak dapat menggerakkan sendi anda secara normal.

## Anjuran dan pola makan untuk penderita asam urat sesuai dengan rekomendasi yang sehat:

- **Penurunan berat badan.**  
Berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan resiko terserang asam urat.
- **Karbohidrat kompleks.**  
Makan lebih banyak buah, sayuran dan gandum utuh yang menyediakan karbohidrat kompleks. Hindari makanan dan minuman yang mengandung sirup jagung berfruktosa (gula buah) tinggi. Batasi konsumsi jus buah manis alami.

- **Air.**  
Jaga hidrasi badan dengan meminum air.
- **Lemak.**  
Kurangi lemak jenuh dari daging merah, unggas berlemak dan produk susu berlemak tinggi.
- **Protein.**  
Fokus pada daging tanpa lemak, unggas, produk susu berlemak rendah, dan kacang-kacangan sebagai sumber protein.
- **Jerohan dan daging yang berkelenjar.**  
Hindari jerohan seperti hati and ginjal yang memiliki kadar purin tinggi dan dapat mempertinggi tingkat darah asam urat.
- **Daging merah.**  
Batasi porsi daging sapi, kambing dan babi.
- **Makanan laut.**  
Beberapa jenis makanan laut seperti ikan teri, kerang, sarden, dan tuna mengandung purin lebih tinggi daripada jenis makanan laut lainnya.
- **Sayuran berpurin tinggi yang bebas resiko asam urat.**  
Penelitian menunjukkan bahwa sayuran yang mengandung purin tinggi, seperti asparagus dan bayam, tidak meningkatkan resiko serangan asam urat.
- **Minuman beralkohol.**  
Bir dan minuman keras suling dapat meningkatkan resiko serangan asam urat. Hindari minuman beralkohol saat asam urat menyerang.
- **Makanan dan minuman manis.**  
Batasi / hindari makanan manis seperti sereal yang dimaniskan, produk roti dan permen.
- **Vitamin C.**  
Vitamin C dapat membantu menurunkan kadar asam urat.
- **Buah Ceri.**  
Ada beberapa bukti bahwa makan buah ceri dapat menurunkan resiko asam urat.

*Sumber: Mayo Clinic dan lainnya.*