Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
**Nutrition & Dietetics**

# Diet Untuk Gout

**Apa itu Gout?**
Gout adalah sejenis artritis yang disebabkan oleh paras asid urik yang tinggi dalam darah. Ini boleh menyebabkan kristal asid urik terbentuk di sendi dan menyebabkan gout. Ubat boleh diambil untuk mengurangkan paras asid urik. Namun, mengamalkan gaya hidup sihat juga penting untuk mengelak dan menangani gout.

**Tip pemakanan untuk mengurangkan risiko serangan gout:**

**Tip #1: Pastikan berat badan dalam lingkungan sihat**






Jika anda mempunyai berat badan berlebihan, cuba kurangkan berat badan secara beransur- ansur (0.5 - 1.0 kg setiap minggu) dengan mengikuti diet yang berkhasiat dan seimbang serta kerap bersenam. Elakkan dari menurunkan berat badan secara mendadak kerana ia boleh meningkatkan tahap asid urik dalam badan.

**Tip #2: Elakkan makanan yang mengandungi paras purin yang tinggi**




Asid urik dihasilkan apabila badan memecahkan makanan mengandungi purin. Elakkan makanan yang mengandungi tahap purin yang tinggi. (lihat mukasurat terakhir)

**Tip #3: Elakkan atau kurangkan alkohol**



Alkohol (terutamanya bir dan spirit) boleh menyebabkan pengumpulan asid urik dalam badan. Jangan minum melebihi satu hidangan setiap hari.
(satu hidangan = 330ml bir/ 100ml arak/ 30ml spirit).

**Tip #4: Elakkan makanan yang mengandungi kadar fruktosa yang tinggi**



Fruktosa, didapati dalam produk seperti minuman manis dan jus buah- buahan, boleh meningkatkan paras asid urik dalam badan dan boleh meningkatkan risiko serangan gout. Memakan makanan yang mengandungi fruktosa secara berlebihan juga boleh menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebihan.

**Tip #5: Lebihkan minum air**



Minum 8 gelas (2L) cecair setiap hari. Bincang dengan doctor anda jika anda dinasihatkan untuk menghadkan pengambilan cecair.

## Tip #2 (disambung): Makanan Kadar Tinggi Purin – Elakkan

- Daging Organ


Ginjal


Hati


Perut

- Makanan Laut


Skalop


Telur ikan


Kupang

- Ikan


Ikan tenggiri


Ikan sardin


Ikan trout


Ikan bilis


Udang Kering


Ikan kering

- Sup daging dan ekstrak ragi



Ekstrak ragi



Kiub stok


Kuah/broth tulang


Makanan tambahan
(eg. Ragi, cholerella, spirulina)

Secara umum**, daging dan makanan laut** mengandungi kadar purin yang agak tinggi. Namun, ia juga mengandungi banyak zat yang penting dan tidak seharusnya disingkirkan dari diet anda. Kuncinya adalah untuk **mengelak dari memakan secara berlebihan.**

Beberapa jenis **sayur- sayuran** (eg. cendawan, bayam, brokoli) dan **kekacang** (eg. kacang soya, lentils, kacang hijau) mempunyai kadar purin yang tinggi. Namun, ia tidak meningkatkan risiko serangan gout dan **digalakkan** sebagai sebahagian dari diet yang sihat dan seimbang.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

ND.PE.32M.0126