

TERAPI DIET :
NILAI GIZI :
Kalori kkal Lemak gram
Protein gram Karbohidrat gram



DAFTAR
DIET

BATU
SALURAN
KEMIH

Pembagian Makanan Sehari

Menu Makan	Berat (gr)	URT
Makan Pagi (06.00 – 08.00 WIB)		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula Pasir		
Snack Pagi (10.00 WIB)		
.....		
Makan Siang (12.00 – 13.00 WIB)		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula Pasir		
Snack Sore (16.00 WIB)		
.....		
Makan Malam (18.00 – 19.00 WIB)		
Nasi/Pengganti Hewani/Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula Pasir		
Snack Malam (21.00 WIB)		
.....		

INSTALASI GIZI
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL
2009

NAMA : L/P
UMUR : tahun
TINGGI BADAN (TB): cm
BERAT BADAN (BB): kg
ALAMAT :
INSTANSI :
TANGGAL :

Catatan:

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada ahli gizi pada setiap kunjungannya
2. apabila daftar rusak atau hilang, supaya segera minya gantinya ke Ahli gizi

CONTOH MENU SEHARI

Pagi : Nasi
Dadar isi sayur
Air putih

Jam 10.00 : Kue talam

Siang : Nasi
Empal daging pedas
Tempe bacem
Sayur asam
Nanas

Sore : Nasi
Ikan acar kuning
Tahu goreng
Tumis kangkung
Jeruk keprok



BATU SALURAN KEMIH

PENDAHULUAN

Batu saluran kemih (urolitiasis) merupakan penyakit yang salah satu gejalanya adalah adanya pembentukan batu disaluran kemih seperti: ureter (uretolitiasis) dan ginjal (nephrolitiasis). Batu saluran kemih sering terbentuk dari berbagai garam yang mengendap seperti: kalsium fosfat, kalsium karbonat, kalsium oksalat, sistin dan asam urat. Dengan demikian penentuan diet pada penderita batu saluran kemih disesuaikan dengan hasil analisis batu atau hasil pemeriksaan air kemih.

Batu Ginjal
di dalam ureter

Tujuan Diet

1. Membantu memperlambat pertumbuhan batu saluran kemih
2. membantu mencegah pembentukan batu saluran kemih

Hal-hal yang perlu diperhatikan

Dianjurkan minum 3-4 liter sehari, terutama air putih



Dianjurkan mengonsumsi semua buah-buahan segar terutama buah-buahan sumber asam sitrat seperti: jeruk, nanas, anggur



Hindari suplemen vitamin C dosis tinggi (+ 4 gram sehari) karena dapat meningkatkan kadar oksalat dalam air kemih yang berpotensi menyebabkan terjadinya batu oksalat



Makanan yang harus dihindari

Bagi penderita dengan batu kalsium dianjurkan membatasi

Bahan makanan tinggi kalsium



- susu dan hasil olahannya (keju), cake, biskuit, dll
- jeroan: otak, hati, jantung, ginjal, pankreas
- sardin, udang, kepiting, ikan asin



Bahan makanan sumber oksalat



- bayam, daun melinjo, daun singkong, daun talas, daun katuk, daun kelor, buah melinjo, jantung pisang
- minuman yang mengandung soda, soda kue, ragi, teh dan coklat



Bagi penderita dengan batu asam urat dianjurkan membatasi

Bahan makanan tinggi purin:

- Sardin, kerang, jantung, hati, usus, limpa, paru-paru, otak, ekstrak daging/kaldu, bebek, angsa, dan burung
- Semua buah-buahan yang dikeringkan seperti manisan, kismis, dll

