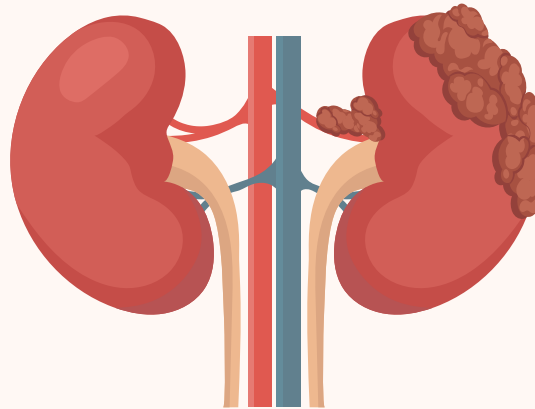




DAFTAR DIET

GAGAL GINJAL KRONIK



PERHATIAN !



- Jumlah cairan yang masuk harus seimbang dengan cairan yang keluar (urin)
- Ingat! cairan yang berlebihan akan membebani kerja ginjal yang fungsinya sudah berkurang



TERAPI DIET :

NILAI GIZI :

Kalori kkal Lemak gram

Protein gram Karbohidrat gram

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)		
.....		

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

GAGAL GINJAL KRONIK



Tujuan Diet

- Mencukupi kebutuhan zat gizi agar status gizi normal
- Mengatur Keseimbangan cairan dan elektrolit
- Memperlambat penurunan fungsi ginjal lebih lanjut
- Menjaga agar pasien dapat beraktivitas seperti orang normal



Prinsip Diet

- Bentuk makanan lunak atau biasa
- Cukup energi dan rendah protein, diutamakan menggunakan protein hewani: susu, daging, ikan,
- Lemak $\pm 25\%$ dari total energi diutamakan lemak tidak jenuh
- kalium dan natrium disesuaikan dengan keadaan pasien
- Garam dapur/natrium dibatasi apabila pasien mengalami edema/bengkak karena penumpukan cairan serta hipertensi
- Kebutuhan kalori paling kurang 35 kkal/KgBB/hari



Makanan yang dianjurkan



- Sumber hidrat arang sederhana: gula pasir, selai, sirup, permen
- Agar-agar dianjurkan karena selain mengandung sumber energi juga mengandung serat yang larut
- Protein diberikan yang mempunyai nilai biologis tinggi yaitu protein hewani, banyaknya sesuai kegagalan fungsi ginjal tersebut

Makanan yang dibatasi



- Sumber Hidrat arang kompleks: nasi jagung, kentang, macaroni atau pasta, hevermout, ubi/talas
- Sumber protein hewani: daging kambing, ayam, ikan, hati, keju, dan udang serta telur
- Sayuran dan buah-buahan yang tinggi kalium (misal: apel, alpukat, jeruk, pisang, pepaya, seledri, kembang kol, daun pepaya, peterseli, buncis) apabila pasien mengalami hiperkalemia

Makanan yang dihindari



- Sumber protein nabati: tahu, tempe, oncom, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, kacang hijau, kacang kedelai



Cara Mengatur Diet



- Hidangkanlah makanan yang menarik, sehingga menimbulkan selera makan
- Porsi makanan kecil tetapi padat kalori dan diberikan sering misalnya 6x sehari
- Pilihlah makanan sumber protein hewani dalam jumlah yang telah ditentukan
- Cairan lebih baik dibuat dalam bentuk minuman segar untuk mengetahui jumlah cairan yang masuk dan untuk mengetahui kelebihan cairan dalam tubuh
- Masakan lebih baik dibuat dalam bentuk kering seperti ditumis, dipanggang, dikukus atau dibakar
- Bila harus membatasi garam, gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa



Hal-hal yang perlu diperhatikan

- Makan rendah protein seperti sirup, madu, permen sangat baik sebagai penambah kalori, tidak diberikan dekan waktu makan, karena dapat mengurangi nafsu makan
- Bila ada edema (bengkak di kaki) atau ada tekanan darah tinggi, membatasi natrium
- bila umlah urin berkurang dari normal, minum perlu dibatasi dan konsultasi pada dokter
- Cara menurunkan kadar kalium dalam sayuran dengan mencuci dengan air mengalir beberapa kali

