

Contoh Menu sehari

Makan Pagi

- Nasi Putih
- Telur dadar
- Tumis kacang panjang



Selingan pagi

- Bubur kacang hijau



Makan Siang

- Nasi putih
- Ikan acar kuning
- Sambal kerik tempe
- Bening Bayam+Jagung
- Buah pepaya



Selingan sore

- Jus buah



Makan Malam

- Nasi putih
- Pepes ikan bandeng
- Botok tempe
- Capcay
- Buah pisang



Kebutuhan Zat Gizi Sehari

- | | |
|---------------|------|
| • Energi | Kkal |
| • Protein | g |
| • Lemak | g |
| • Karbohidrat | g |
| • Natrium | g |

Bagaimana cara memasak yang baik untuk diet Rendah Garam



Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu yang tidak mengandung natrium seperti bawang, jahe, kunir, salam, gula, cuka dsb. Menggoreng, menumis, memanggang juga dapat meningkatkan rasa makanan

Cara mengeluarkan garam natrium dari margarin

- Campurkan margarin dengan air dan masak hingga mendidih. Margarin akan mencair dan garam natrium akan larut dalam air
- Dinginkan cairan kembali dengan mencampurkan es ke dalam atau memasukkan pancinya ke dalam es. Margarin akan kembali mengeras kembali. Buanglah air yang mengandung garam natrium inti. Lakukanlah ini sampai 2 kali



INSTALASI GIZI RSUD
PANEMBAHAN
SENOPATI

DIET RENDAH GARAM



Nama : _____

Usia : _____

Tinggi badan : _____

Berat badan/Status Gizi : _____

Yang dimaksud dengan garam

Garam yang dimaksud disini adalah garam natrium. Garam dapur sumber utama garam natrium

Maksud diit rendah garam

1. Membantu menghilangkan garam/air dalam jaringan
2. Membantu menurunkan tekanan darah bila ada tekanan darah tinggi

Yang menyebabkan garam natrium dalam tubuh adalah

Garam natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan. Semua orang membutuhkan garam natrium tetapi sering mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam natrium biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

Pada kelainan tubuh tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam natrium. Garam ini tinggal dalam jaringan tubuh dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau oedema. Untuk menghilangkan bengkak ini anda perlu menjalani diit rendah garam

Makanan yang mengandung banyak garam natrium

1. Natrium clorida atau garam dapur
2. Mono natrium glutamat atau vetsin
3. Natrium bikarbonat atau soda kue
4. Natrium benzoat yang digunakan untuk mengawetkan buah-buahan
5. Natrium nitrit atau senyawa yang digunakan untun mengawetkan daging, seperti pada cornet beef

Pembagian Makanan Sehari

Pagi

Berat URT

Nasi
Telur
Tempe
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan pagi

Siang

Berat URT

Nasi
Telur
Tempe
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan sore

Malam

Berat URT

Nasi
Telur
Tempe
Sayuran
Buah
Minyak



Makanan yang dianjurkan

1. Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam natrium, yang berasal dari tumbuhan-tumbuhan seperti :
 - Beras, kentang, ubi, mie tawar, maizena, hunkwe, terigu, gula pasir
 - kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu, oncom
 - minyak goreng, margarin, tanpa garam
 - sayuran dan buah-buahan
2. Bahan makanan yang berasal dari hewan dalam jumlah terbatas, yaitu :
 - Daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 g/hari
 - telur ayam atau bebek paling banyak 1 butir/hari
 - Susu segar paling banyak 2 gelas/hari100 g daging mengandung sama banyak natrium 2 butir telur ayam atau ½ gls susu. Otak ginjal, paru-paru, jantung dan udang mengandung lebih banyak natrium, sebaiknya makanan ini dibatasi
3. Minuman seperti kopi, teh, sirup, minuman botol ringan, sari buah

Makanan yang dibatasi

Semua makanan yang diberi garam natrium pada pengolahan seperti :

- Roti, Biskuit, kreaker, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur dan soda
- Dendeng, abon, cornet beef, daging asap, bacon, ham, ikan asin, ikan pindang, sardin, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang
- Keju, kacang tanah
- Margarin, Mentega
- Acar, asinan sayur, sayur dalam kaleng
- Asinan buah, manisan buah dalam kaleng
- Garam dapur, vetsin, soda kue, kecap, terasi, petis, taoco, tomato, saus

