

BAGAIMANA SEBAIKNYA MEMPERSIAPKAN DAN MENGOLA MAKANAN

1. Untuk mengurangi kadar kalium dalam bahan makanan, sebaiknya dipotong-potong kecil terlebih dahulu, kemudian direndam dalam air hangat minimal selama 2 jam. Air perendaman dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit. Setelah itu masaklah (terutama sayuran dan umbi-umbian)

2. Semua sayuran harus dimasak dan tidak dianjurkan dimakan dalam keadaan mentah (lalapan).

3. Bila anda harus membatasi garam gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa.

4. Untuk membatasi banyaknya cairan dalam makanan, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah, seperti ditumis, dipanggang, dikukus, dibakar atau

Contoh Menu Sehari

Makan Pagi

Nasi
Telur Dadar
Tumis Kangkung
Susu



Makan Siang

Pukul 10.00: Bakmi goreng
Nasi
Empal daging
Sup sayuran
Jeruk

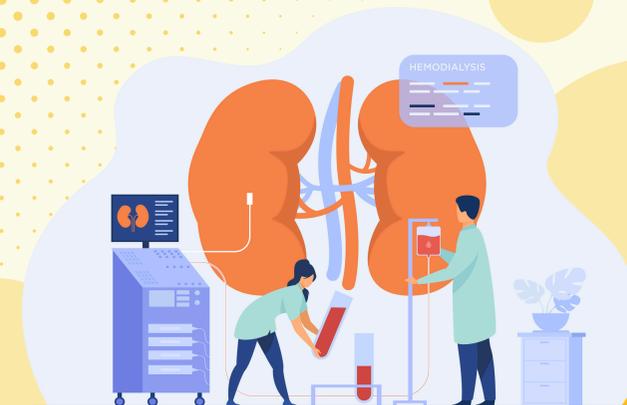


Makan Malam

Pukul 16.00: Roti bakar
Nasi
Pepes ikan
Ca sayuran
Syrup/teh manis
Pepaya



RSUD PANEMBAHAN SENOPATI
BANTUL



PASIEH HEMODIALISIS

NAMA :
UMUR :th
TB :cm
BB IDEAL :kg
BB KERING :kg
MULAI HD :
ALAMAT :
TANGGAL :

CATATAN :

1. Daftar ini ditunjukkan kepada ahli gizi pada setiap kunjungan.
2. Bila daftar ini hilang/rusak, segera minta gantinya kepada ahli gizi anda

STANDAR DIIT

Energi:kcal KH :gram
Protein:gram Lemak:gram
Natrium:mg Kalium:mg

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Nasi :
Telur :
Tempe :
Sayuran :
Susu :
Gula pasir :
Pukul 10.00 :

Nasi :
Daging /ikan :
Sayuran :
Buah :
Minyak :
Gula pasir :
Pukul 16.00 :

Nasi :
Daging /ikan :
Sayuran :
Buah :
Minyak :
Gula pasir :
Pukul 21.00 :

PENDAHULUAN

1. Diit pada Hemodialisis (HD) adalah diit yang diberikan pada penderita ginjal kronik yang mendapat terapi pengganti HD
2. HD sebagai pengganti sebagian kerja ginjal, untuk mengeluarkan hasil sisa metabolisme dari darah dan kelebihan cairan dari tubuh.
3. Walaupun anda telah menjalani HD rutin, diit tetap diperlukan untuk mempertahankan status gizi dan menjaga agar kenaikan hasil sisa metabolisme tidak terlalu tinggi pada HD berikutnya.

PERBEDAAN DIIT dengan MAKANAN BIASA

1. Kalori harus cukup agar protein tidak dipecah menjadi energi, minimal 35 kalori/kg berat badan/hari
2. Protein diberikan cukup, yaitu 1-1,2 g/kg berat badan/hari, untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan mengganti protein yang hilang pada setiap proses HD.
3. Membatasi bahan makanan sumber kalium terutama bila urin kurang dari 400 ml atau kalau kalsium darah lebih dari 5,5 mg/liter.
4. Membatasi garam dan sumber natrium, bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (oedema) dan tekanan darah tinggi.
5. Konsumsi cairan disesuaikan dengan jumlah air kencing satu hari, ditambah 500 ml air (yaitu air yang keluar dari keringat dan pernafasan)
6. Vitamin dan mineral harus ditambahkan dalam bentuk obat karena dari diit tidak mencukupi dan beberapa vitamin keluar pada saat proses HD.

BAGAIMANA MENGATUR DIIT INI

1. Makanlah secara teratur, porsi kecil tapi sering +6 kali sehari
2. Hidangkan makanan yang sebaik-baiknya dan menarik sehingga menimbulkan selera makan.
3. Pilihlah makanan sumber protein hewani sesuai jumlah yang telah ditentukan, seperti: telur, susu, daging, dan sebagainya.
4. Makanan sumber protein nabati mempunyai mutu protein yang lebih rendah dibanding protein hewani karena itu dibatasi pemakaiannya.
5. Makanan tinggi kalori seperti: madu, permen, sirup dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi tidak diberikan dekat pada waktu makan karena mengurangi nafsu makan.
6. Makanan sumber kalium dibatasi, yaitu sayuran, buah-buahan, umbi-umbian, kacang-kacangan, coklat sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan.
7. Menghindari makanan berkadar kalium tinggi yaitu kacang-kacangan, bayam, pisang, air kelapa/degan, alpokat, durian, nangka, kembang kol.
8. Bila ada oedema atau hipertensi, perlu mengurangi garam dan makanan yang dlawetkan dengan garam misalnya: telur asin, ikan asin, comet dsb.
9. Bila jumlah air seni sehari kurang dari normal, maka perlu membatasi cairan yang berasal dari makanan dan minuman.