

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan Jam 10.00 :

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

.....

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Pepes teri basah	Ayam panggang	Ikan bb. Tauco
Tumis Tauge	Telur mata sapi	Perkedel Tahu
Tahu	Tempe mendoan	Tumis kangkung
	Urapan	Pepaya
	Jeruk	
Selingan Jam 10.00	Selingan Jam 16.00	Selingan Jam 21.00
Puding	Kue Talam	Roti Bakar Sirup/Madu

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Sumber : Kementerian Kesehatan RI



RSUD PANEMBAHAN SENOPATI
 KABUPATEN BANTUL

**DIET PENYAKIT
 GINJAL KRONIK
 DENGAN HEMODIALISIS**



Agar kualitas hidup penderita gagal ginjal kronik dengan hemodialisis optimal
 “Makanlah mengikuti anjuran diet dan lakukan Hemodialisis dengan teratur”



Diet ini diberikan pada pasien bila penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan hasil tes kliren kreatinin < 15 ml/ menit membutuhkan terapi hemodialisis.

Tujuan Diet :

1. Mencukupi kebutuhan zat gizi sesuai kebutuhan pasien agar status gizi optimal.
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
3. Menghindari terjadinya penumpukan produk sisa metabolisme protein.
4. Pasien mampu melakukan aktivitas normal sehari-hari.

Syarat Diet :

1. Energi 30 - 35 kkal/kg BB Ideal (BBI)/hari
2. Protein 1,1 - 1,2 gr/kg BBI/hari, 50 % protein hewani dan 50 % protein nabati.
3. Kalsium 1000 mg/hari
4. Batasi garam terutama bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) dan tekanan darah tinggi.
5. Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400 ml atau kadar kalium darah lebih dari 5,5 mEq/L
6. Jumlah asupan cairan = jumlah urin 24 jam + (500 ml s/d 750 ml).



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Sumber Karbohidrat : nasi, roti putih, mie, makaroni, spageti, sagu, lontong, bihun, jagung, makanan yang dibuat dari tepung-tepungan, gula, madu, sirup, jam, permen, dll.
- Sumber protein : telur, ayam, daging, ikan, hati, susu skim, susu full krim, es krim, yogurt, kerang, cumi, udang, kepiting, lobster, sesuai anjuran.
- Buah-buahan : nanas, pepaya, jambu biji, sawo, pear, strawberi, apel, anggur, jeruk manis, dll. Dalam jumlah sesuai anjuran
- Sayur-sayuran : ketimun, terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur dll dalam jumlah sesuai anjuran

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Bahan makanan tinggi kalium bila hiperkalemia : alpokat, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kentang, ubi, singkong, pengganti garam yang menggunakan kalium.
- Air minum dan kuah sayur yang berlebihan.

Cara mengurangi kalium dari bahan makanan :

- Cuci sayuran, buah dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong
- Rendam bahan makanan dalam air hangat yang banyak selama 2 jam.
- Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit.
- Setelah itu masaklah. Lebih baik lagi jika air yang digunakan untuk memasak banyaknya 5 kali bahan makanan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makanlah secara teratur, porsi kecil sering
- Untuk meningkatkan nafsu makan pasien, hidangkan makanan dalam bentuk menarik, diupayakan sesuai kesukaan pasien
- Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah misalnya: ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng.
- Bila ada edema, tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti minuman bersoda, minuman kemasan yang diawetkan selain air mineral, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, permen, dianjurkan sebagai penambah kalori, hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena dapat mengurangi nafsu makan.
- Untuk meningkatkan cita rasa, gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, salam, dll