

Bahan Makanan yang

## Dianjurkan

### Makanan Sumber Karbohidrat

- Nasi
- Sagu
- Roti tawar
- Jagung
- Makaroni
- Tepung-tepungan
- Mie, pasta



### Makanan Sumber Protein



- Telur
- Susu skim
- Ayam
- Yoghurt
- Daging
- Ikan



Bahan Makanan yang

## Dibatasi

### Makanan Buah-buahan



- Nanas 15-20 gram
- Jeruk atau 1 potong
- Pir kecil setiap hari
- Apel (hijau, fuji)



### Makanan Sayur-sayuran

- Tauge
- Kangkung
- Buncis
- Kacang panjang
- Mentimun
- Brokoli
- Terong
- Wortel

3x sehari  
@3sdm atau  
50 gram tanpa  
kuah



Bahan Makanan yang

## Dihindari

### Makanan Tinggi Natrium

- Daging olahan atau diawetkan (sosis, kornet, ikan asin, telur asin)
- Sayur dan buah olahan atau diawetkan (acar, asinan / manisan, sayur / buah kalengan)
- Keripik, kerupuk, kletikan

### Makanan Tinggi Kalium

(terutama jika kadar kalium darah tinggi)

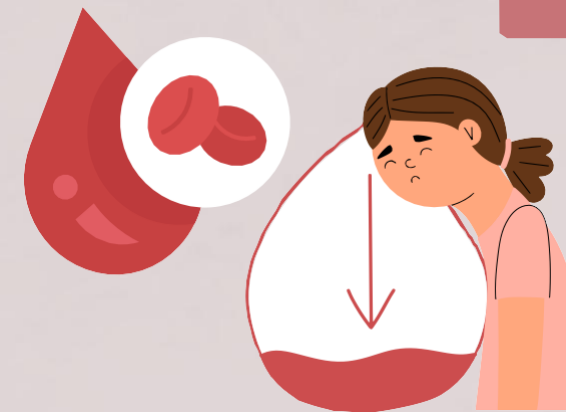
- Kentang, singkong, ubi
- Bayam, kol, kembang kol, bit, rebung, daun singkong
- Pisang, pepaya, anggur, belimbing, dukuh, jambu biji

### Makanan Tinggi Asam Fitat

- Teh dan kopi
- Kacang-kacangan

### REKOMENDASI SNACK

- Kue talam
- Nagasari
- Kue mangkok
- Hunkue
- Ongol-ongol
- Sirup, madu
- Gethuk
- Kue Lapis



### Tips Menaikkan

## Hemoglobin

- Konsumsi makanan sumber zat besi bersamaan dengan sumber vitamin C seperti tomat, apel, jeruk, nanas, dll.
- Apabila konsumsi teh, beri jarak 2 jam setelah makan karena teh dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Kandungan asam fitat dalam biji-bijian dapat mengganggu penyerapan zat besi. Untuk menurunkan kadarnya dapat dilakukan perendaman biji atau kacang semalam terlebih dahulu.

# Tujuan Diet



- Mencukupi kebutuhan zat gizi agar status gizi optimal
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit
- Mampu melakukan aktivitas normal sehari-hari



# Prinsip Diet

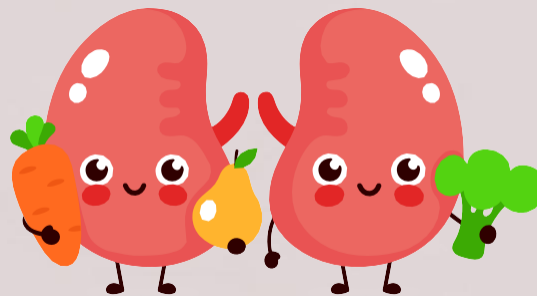
- Energi dari karbohidrat dan lemak sesuai kebutuhan. Diutamakan lemak tidak jenuh
- Protein tinggi (50% hewani dan 50% nabati) untuk mengganti asam amino esensial yang hilang dalam dialisa, serta mempertahankan keseimbangan nitrogen
- Kebutuhan cairan sesuai dengan jumlah urin 24 jam + (500 ml s/d 750 ml)
- Membatasi natrium, terutama apabila ada penimbunan cairan (edema) dan tekanan darah tinggi
- Batasi kalium, terutama bila anuria (tidak ada urin)

“

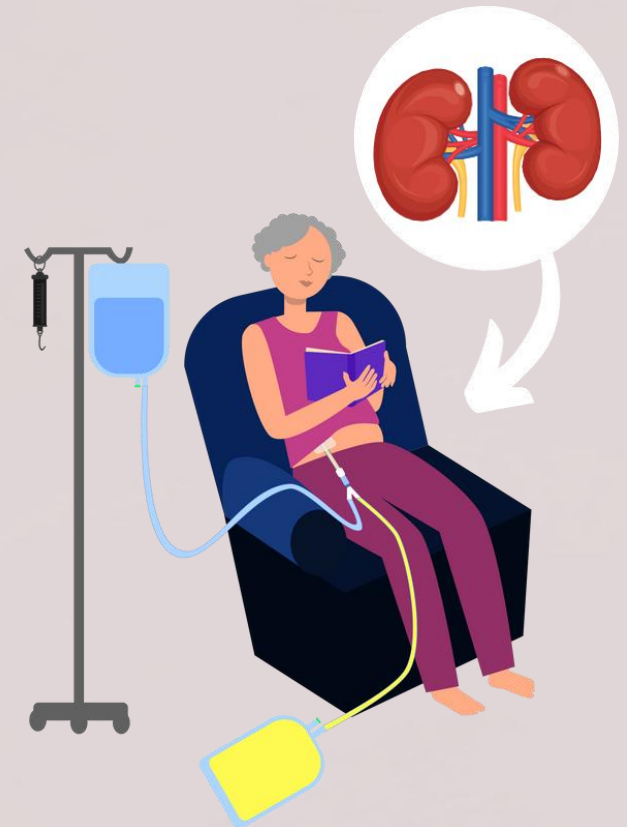
## Tips Sukses Menjalankan Diet

”

- Makan secara teratur, porsi kecil tetapi sering
- Membatasi banyaknya cairan. Masakan diolah dalam bentuk tumis, kukus, goreng, atapun panggang
- Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik untuk meningkatkan selera makan.
- Untuk meningkatkan cita rasa, dapat menggunakan lebih banyak bumbu seperti bawang, daun salam, jahe, kunyit, dll



# Diet Pasien Hemodialisis



**RSUD Panembahan  
Senopati Bantul  
2022**