

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram KH : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00— 08.00

	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti	:
Hewani.	:
Nabati	:
Sayuran	:
Buah	:
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	:



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Pepes teri basah Tumis Tauge tahu	Nasi Tim Ayam panggang Telur mata sapi Tempe Mendoan Sayur Urap Buah : Jeruk	Nasi Ikan bb tauco Perkedel tahu Tumis Kangkung Pepaya
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan Puding	Selingan : Kue talam	Selingan : Roti bakar Sirup / Madu

Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan brosur Bahan Makanan Penukar.

SEMOGA CEPAT SEMBUH



**DIET PENYAKIT GGK
 DENGAN HEMODIALISIS**



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
 RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
 KUPANG
 2019**

Diet ini diberikan pada pasien bila penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan hasil test 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 /hr. 50% protein hewani dan 50% protein nabati .
3. Kalsium 1000 mg/hr
4. Batasi garam terutama bila da 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 urine 24 jam + (1500 ml s/d 750 ml) .

PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan	Yang dianjurkan	Yang dibatasi
Sumber KH	Nasi, roti, mie, Makaroni, Spageti, sagu, lontong, bihun jagung , makanan yang dibuat dari tepung,2an, 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	Makanan Tinggi kalium : Alpokat, pisang, belimbing, durian, nangka, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, ubi, singkong , pengganti garam yang menggunakan Kalium
Buah-buahan	Nenas, Strawberry, pepaya, jambu biji, sawo, Apel, anggur, Jeruk manis , dll, dalam jumlah sesuai anjuran	Air minum dan Kuah sayur / Kaldu
Sayur-sayuran	Ketimun, terong, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, selada, wortel, jamur, dalam jumlah sesuai anjuran	Daun pepaya, daun singkong, jantung pisang



Cara mengurangi kalium dari bahan Makanan :

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

Hal– hal yang perlu diperhatikan :

1. Makanlah secara teratur , porsi kecil sering untuk meningkatkan nafsu makan pasien .
2. Hidangkan makanan dalam bentuk menarik, diupayakan sesuai kesukaan pasien .
3. Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan , masakan lebih baik dibuat dalam bentuk berkuah, misalnya ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng .
4. 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, makanan yang diawetkan , vitsin, bumbu Instan
5. Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, permen, dianjurkan sebagai penambah kalori, hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan , karena dapat mengurangi nafsu makan .
6. Untuk meningkatkan cita rasa , gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang , jahe, kunyit , daun salam, dll .