

Nama : ..... TB : .....cm  
 Umur : ..... BB : .....kg  
 IMT (indeks masa tubuh) : .....  
 Kebutuhan Gizi Sehari :  
 Kalori : Kkal Lemak : gram  
 Protein: gram karbohidrat : gram

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

Berat(gr) \* URT

**Pagi jam 06.00-08.00**

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 : .....

**CONTOH MENU SEHARI**

**Pagi**

Nasi, pepes teri basah, tumis tauge, tahu.

Selingan jam 10.00 : Puding

**Siang**

Nasi, ayam panggang bumbu kalio, telur mata sapi, tempe mendoan, urapan, jeruk

Selingan jam 16.00 : Kue talam

**Malam**

Nasi, ikan bumbu tauco, perkedel tahu, tumis kangkung, pepaya

Selingan jam 21.00 :

Roti bakar, sirup/madu

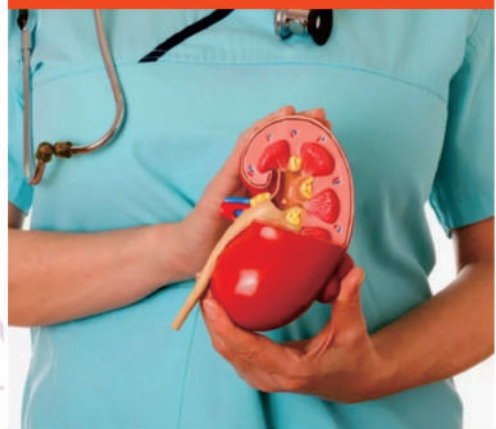
**AGAR ANDA DAPAT HIDUP NYAMAN DAN PRODUKTIF “MAKANLAH MENGIKUTI ANJURAN DIET DAN LAKUKAN HEMODIALISIS DENGAN TERATUR”**

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung  
 Telp : 0361 - 9006812, 9006813  
 Fax : 0361 - 4427218  
 Email : rsdm@mangusada.com  
 Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

**DIET PENYAKIT GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISIS**



*Kesehatan adalah investasi untuk Senyum bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta...*



**Diet yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan terapi pengganti, jika hasil tes kliren kreatin < 15 ml/menit**

**TUJUAN DIET :**

1. Mencukupi kebutuhan zat gizi sesuai kebutuhan perorangan agar status gizi optimal
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit
3. Menjaga agar penumpukan produk sisa metabolisme protein tidak berlebihan
4. Pasien mampu melakukan aktifitas normal sehari-hari

**SYARAT DIET :**

1. Energi 30-35 kkal/gr/kgBBI/hari
2. Protein 1,2-1,4 gr/kgBBI/hari, 50% protein hewani dan 50% protein nabati
3. Kalsium 1000 mg/hari
4. Natrium < 2300 mg (1 sendok teh garam)
5. Batasi garam terutama bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) atau tekanan darah tinggi
6. Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400 ml/hari, atau kadar kalium darah lebih dari 5,5 m Eq/L
7. Jumlah asupan cairan = jumlah urin 24 jam + (500 ml)

**PENGATURAN MAKANAN**

**BAHAN MAKANAN DIANJURKAN :**

- a. Bahan makanan sumber hidrat arang : nasi, roti putih, mie, makaroni, spaghetti, sagu, lontong, bihun, jagung, makanan yang dibuat dari tepung-tepungan, gula, madu, sirup, jam, permen dalam jumlah sesuai anjuran.

- a. Bahan makanan sumber protein : telur, ayam, daging, ikan, hati, susu skim, susu whole, es krim, yogurt, kerang, cumi, udang, kepiting, lobster, sesuai anjuran.
- b. Buah – buahan : nanas, papaya, jambu biji, sawo, pear, strawberi, apel, anggur, jeruk manis, dll. Dalam jumlah sesuai anjuran
- c. Sayur – sayuran : ketimun, terong, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur, dll dalam jumlah sesuai anjuran.

**BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI:**

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

**HAL – HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN :**

- a. Makanlah secara teratur dalam porsi kecil dan sering
- b. Diet hemodialisis ini harus direncanakan perorangan.
- c. Nafsu makan pasien umumnya rendah sehingga perlu diperhatikan makanan kesukaan pasien.
- d. Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan, masaklah lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah misalnya : ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng.

- e. Bila ada edema (bengkak di kaki) atau tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti minuman bersoda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- f. Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik sehingga menimbulkan selera.
- g. Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, permen. Dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena mengurangi nafsu makan (perlu dibatasi bila kadar gula darah tinggi).
- h. Agar meningkatkan cita rasa, gunakanlah lebih banyak bumbu- bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, daun salam, dll.
- i. Cara untuk mengurangi kalium dari bahan makanan : cucilah sayuran, buah, dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong –potong kemudian rendamlah bahan makanan dalam air pada suhu 50-60 derajat celcius (air hangat) selama 2 jam, banyaknya air 10 kali bahan makanan. 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.