

# Diet Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa

## 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

# Syarat Diet

1. Membatasi garam dan sumber natrium, bila ada penimbunan air dalam tubuh dan tekanan darah tinggi.
2. Konsumsi cairan disesuaikan dengan jumlah air kemih satu hari ditambah dengan 500 ml air.
3. Vitamin dan mineral harus ditambahkan dalam bentuk obat.
4. Sumber energi : nasi, lontong, bihun, mie, makaroni, jagung, makanan yang dibuat dari tepung
5. Sumber protein : dipilih yang bernilai biologik tinggi seperti telur, susu, daging, ikan, ayam.
6. Sumber vitamin dan mineral : seperti terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, selada, wortel, jamur, dan lain-lain dalam jumlah sesuai anjuran.



## Bahan Makanan Yang Dianjurkan

1. Sumber energi : nasi, lontong, bihun, mie, makaroni, jagung, makanan yang dibuat dari tepung.
2. Sumber protein : dipilih yang bernilai biologik tinggi seperti telur, susu, daging, ikan, ayam.
3. Sumber vitamin dan mineral : seperti terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, selada, wortel, jamur, dan lain-lain dalam jumlah sesuai anjuran.

## Bahan Makanan Yang Dibatasi

1. Sumber protein : kacang-kacangan dan hasil olahannya : tahu, tempe, kacang, kedelai, kacang hijau, kacang tolo.
2. Sumber vitamin dan mineral : sayur dan buah yang tinggi kalium.
3. Bahan makanan yang diawetkan : kornet, sarden.

# Cara Mengatur Diet

1. Makanlah secara teratur, porsi kecil tapi sering,  $\pm$  6 kali sehari.
2. Hidangkan makanan yang sebaik-baiknya dan menarik sehingga menimbulkan selera makan.
3. Pilihlah makanan sumber protein hewani sesuai jumlah yang ditentukan.
4. Makanan sumber protein nabati mempunyai mutu protein lebih rendah dibanding protein hewani  $\Rightarrow$  dibatasi.



# Cara Mengolah dan Mempersiapkan Makanan

- Mengurangi kadar kalium dalam bahan makanan :
  1. Potong kecil-kecil bahan makanan.
  2. Rendam dalam air hangat minimal selama 2 jam.
  3. Buang air perendaman .
- Cuci bahan makanan dalam air mengalir
- Semua sayuran harus dimasak dan tidak dianjurkan dimakan dalam keadaan mentah (lalapan).
- Jika ada pembatasan garam, gunakan lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya.
- Untuk membatasi cairan, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah, seperti ditumis, dipanggang, dikukus, dibakar, digoreng.



# Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Telur Dadar	Empal Daging	Pepes Ikan
Tumis Buncis	Sup Sayuran	Ca Sayuran
Susu	Apel	Teh Manis / Sirup
Jam 10.00 (Selingan)	Jam 14.00 (selingan)	Jam 21.00 (selingan )
Bakmi Goreng	Roti Bakar	Pepaya

## Menu Sehari I

## Menu Sehari II

Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Pepes Teri Basah	Telur Mata sapi	Ikan bb. Tauco
Tumis Tauge	urapan	Tumis kangkung
Tahu	Tempe mendoan	Perkedel
Jam 10.00 (Selingan)	Jam 14.00 (selingan)	Jam 21.00 (selingan )
Puding	Roti	Madu