

## MAKANAN YANG BANYAK MENGANDUNG CHOLESTEROL

Bahan makanan berasal dari hewan: otak, ginjal, hati, jenis kerang (udang, kepiting, dsb), kuning telur, limpa, susu penuh dari haisl-hasil susu (mentege, keju).

## BAGAIMANA SEBAIKNYA MEMASAK

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu-bumbu yang tidak mengandung natrium seperti bawang, brambang, jahe, kunir, gula, cuka, dsb. Menggoreng, menuman atau memanggang juga dapat meningkatkan rasa makanan.

## PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT DAFTAR DIIT

### NEPHROTIK SINDROME

012/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI  
RSU SARILA HUSADA  
SRAGEN

NAMA : .....  
UMUR : .....TH  
TB. : .....CM  
BB. : .....KG  
ALAMAT : .....  
.....  
TANGGAL : .....  
AHLI GIZI : .....

#### CATATAN:

1. Daftar ini ditunjukkan kepada ahli gizi pada setiap kunjungan
2. Bila daftar ini hilang/rusak, segera minta gantinya kepada ahli gizi Anda.

#### ☐ Contoh menu sehari

❖ **Pagi :** - Nasi  
- Telor Mata Sapi  
- Orak-arik Buncis-  
Wortel  
- Susu

Pukul 10.00

Bubur Kacang Hijau

❖ **Siang :** - Nasi  
- Pepes Ikan  
- Tempe Goreng  
- Sayur Ayam  
- Pepaya

Pukul 16.00

Podeng

❖ **Sore :** - Nasi  
- Empal Daging  
- Tahu Bacem  
- Sop Sayuran  
- Pisang

## STANDAR DIIT

Kalori \_\_\_\_\_ g    H. Arang \_\_\_\_\_ g  
Protein \_\_\_\_\_ g    Lemak \_\_\_\_\_ g

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (g)	URT (*)
<b>Pagi</b>		
Nasi	_____	_____
Telur	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Minyak	_____	_____
Susu	_____	_____
<i>Pukul 10.00</i>	_____	_____
<b>Siang</b>		
Nasi	_____	_____
Daging	_____	_____
Ikan	_____	_____
Tahu	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____
<i>Pukul 16.00</i>	_____	_____
<b>Malam</b>		
Nasi	_____	_____
Daging	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____

\*ukuran rumah tangga

## PENDAHULUAN

Sindrom Nephrotik

Nephrotik sindrom merupakan penyakit ginjal dengan sekumpulan gejala, yaitu:

1. Proteinuria (adanya protein dalam urin)
2. Hipoalbuminemia
3. Edema (bengkak-bengkak di tubuh)
4. Hiperlipidemia

### TUJUAN DIIT

1. Memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan faat ginjal
2. Mengganti protein yang keluar bersama urin
3. Mencegah dan atau mengurangi retensi natrium/air

### PERBEDAAN DIIT INI DENGAN

### MAKANAN BIASA

1. Kalori diberikan sesuai dengan kebutuhan menurut umur dan berat badan
2. Protein diberikan sedang artinya sesuai kebutuhan normal menurut umur. Ditambah protein yang hilang melalui urin.
3. Membatasi garam dan sumber natrium untuk mengatasi adanya
4. Membatasi bahan makanan sumber kolesterol apabila ada hiperkolesterol.

## BAHAN MAKANAN SUMBER

### PROTEIN

Pilihlah bahan makanan sumber protein sesuai jumlah yang telah ditentukan. Makanan yang berasal dari hewani misalnya, telur, ikan, ayam, susu, daging, dll. Serta dari nabati, yaitu kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, oncom.

### MAKANAN YANG BANYAK MENGANDUNG GARAM NATRIUM

Garam natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan, terutama yang berasal dari hewani atau ditambah pada saat memasak/mengolah, misalnya agram dapur, vetsinm sodakue, pengawet buah-buahan dan sendawa. Contoh makanan yang banyak mengandung garam natrium adalah makanan yang diawetkan dengan garam misalnya telur asin, keju, ubi, ebim ikan asin, makanan dalam kaleng, margarin.