

Contoh Menu Sehari

Pagi : Nasi
Telur dadar
Tumis kangkung
Susu

Pukul 10.00 : Klepon

Siang : Nasi
Empal daging
Sup sayuran
Jeruk

Pukul 16.00 : Roti bakar

Malam : Nasi
Pepes ikan
Ca sayuran
Teh manis/Sirup
Pepaya



Nilai Gizi

EnergiKal H.Arang.....gr
Protein Lemakgr
Natrium.....gr K Hgr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

JADWAL MAKAN	JUMLAH	
	GRAM	URT*
PAGI (07.00)		
Nasi
Telur
Sayur
Minyak
Susu
Gula Pasir
Snack (10.00)
.....
.....
SIANG (12.00)		
Nasi
Daging
Sayur
Buah
Minyak
Gula pasir
Snack (16.00)
.....
.....
MALAM (18.00)		
Nasi
Daging
Sayur
Buah
Minyak
Gula pasir
Pukul 21.00

*URT : Ukuran Rumah Tangga



**RUMAH SAKIT UMUM
SARILA HUSADA SRAGEN**

**‘Keselamatan, Kesembuhan, dan Kepuasan
Anda Menjadi Kebahagiaan Kami’**

013/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI

DAFTAR DIIT

PASIEH HEMODIALISIS

Nama :

Umur : th

Tinggi Badan : cm

Berat Badan : kg

Alamat :

Tanggal :

Konsultan :

BILA KONTROL HARAP DIBAWA

Jl. Veteran No.41-43, Kroyo, Sragen
Telp 0271-891538, Fax 0271-8824230
Email : rssarilahusada@gmail.com

PENDAHULUAN

1. Diit pada Hemodialisis (HD) adalah diit yang diberikan pada penderita gagal ginjal kronik yang mendapat terapi HD.
2. HD sebagai pengganti sebagian kerja ginjal, untuk mengeluarkan hasil sisa metabolisme dari darah dan kelebihan cairan dari tubuh.
3. Walaupun anda telah mempertahankan status gizi dan menjaga agar kenaikan hasil sisa metabolisme tidak terlalu tinggi pada HD berikutnya.

PERBEDAAN DIIT INI

Dengan MAKANAN BIASA

1. Kalori harus cukup agar protein dapat dipecah menjadi energy, minimal 35 kalori/kg berat badan / hari.
2. Protein diberikan cukup, yaitu 1-1,2 g/kg berat badan/hari, untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan mengganti protein yang hilang pada setiap proses HD.
3. Membatasi bahan makanan sumber Kalium terutama bila urine kurang dari 400 ml atau kalau Kalium darah lebih dari 5,5 mg/liter.
4. Membatasi garam dan sumber Natrium, bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (oedema) dan tekanan darah tinggi.
5. Konsumsi cairan disesuaikan dengan jumlah air kemih satu hari, ditambah 500ml air (yaitu air yang keluar dari keringat dan pernafasan).
6. Vitamin dan mineral harus diberikan dalam bentuk obat karena diit tidak mencukupi dan beberapa vitamin keluar pada saat proses HD.

BAGAIMANA MENGATUR DIIT INI?

1. Makanlah secara teratur, porsi kecil tapi sering \pm 6 kali sehari.
2. Hidangkanlah makanan yang sebaik-baiknya dan menarik sehingga menimbulkan selera makan.
3. Pilihlah makanan sumber protein hewani sesuai jumlah yang telah ditentukan, seperti telur, susu, daging, dan sebagainya.
4. Makanan sumber protein nabati mempunyai mutu protein lebih rendah dibanding protein hewan karena itu dibatasi pemakaiannya.
5. Makanan tinggi kalori seperti : madu, permen, sirup dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi tidak diberikan dekat pada waktu makan karena mengurangi nafsu makan.
6. Menghindari bahan makanan tinggi Kalium, antara lain : kentang, singkong, alpukat, pisang, tomat, air kelapa/degan, rebung, daun singkong, daun pepaya, bayam, kembang kol, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai.
7. Bila ada oedema atau hipertensi, perlu mengurangi garam dan makanan yang diawetkan dengan garam misalnya, telur asin, cornet, dsb.
8. Bila jumlah air seni sehari kurang normal, maka perlu membatasi cairan yang berasal dari makanan dan minuman.

BAGAIMANA SEBAIKNYA MEMPERSIAPKAN DAN MENGOLAH MAKANAN

1. Untuk mengurangi kadar kalium dalam bahan makanan, sebaiknya dipotong-potong kecil terlebih dahulu, kemudian direndam dalam air hangat minimal selama 2 jam. Air perendaman dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit. Setelah itu masaklah (terutama sayuran dan umbi-umbian).
2. Semua sayuran harus dimasak dan tidak dianjurkan dimakan dalam keadaan mentah (lalapan).
3. Bila anda harus membatasi garam gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa.
4. Untuk membatasi banyaknya cairan dalam makanan, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah, seperti ditumis, dipanggang, dikukus, dibakar, digoreng.

