

## PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

### DAFTAR DIIT

015/LF/PKRS/RSSH/2022

# RENDAH GARAM

## INSTALASI GIZI

### RSU SARILA HUSADA

#### SRAGEN

NAMA : \_\_\_\_\_  
UMUR : \_\_\_\_\_ th  
TINGGI BADAN : \_\_\_\_\_ cm  
BERAT BADAN : \_\_\_\_\_ kg  
ALAMAT : \_\_\_\_\_  
TANGGAL : \_\_\_\_\_

#### Perhatian :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada konsultan gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini rusak / hilang, segeralah hubungi konsultan gizi anda.

## BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK?

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu-bumbu yang tak mengandung Natrium, seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, selam, gula, cuka, dsb.

Menggoreng menumis atau memanggang juga dapat meningkatkan rasa makanan.

Suatu cara untuk mengeluarkan garam Natrium dari margarin adalah sebagai berikut :

- Campurlah margarin dengan air dan masaklah hingga mendidih. Margarin akan mencair dan garam Natrium akan larut dalam air.
- Dinginkanlah cairan kembali dengan mencampurkan es ke dalamnya atau memasukkan pancinya ke lemari es. Margarin akan menjadi keras kembali. Buanglah air yang mengandung garam Natrium itu. Lakukanlah ini sampai dua kali.

## CONTOH MENU SEHARI :

**Pagi** Nasi  
Telur dadar  
Tumis kacang panjang

**Pukul 10.00** Selada buah

**Siang** Nasi  
Ikan acar kuning  
Sambel goreng kering tempe  
Sayur lodeh  
Pepaya

**Malam** Nasi  
Ikan acar kuning  
Tahu bacem  
Cah sawi + wortel  
Pisang

## KETERANGAN LAIN :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enersi \_\_\_\_\_ kal      Lemak \_\_\_\_\_ g  
 Protein \_\_\_\_\_ g      Natrium \_\_\_\_\_ mg  
 Karbohidrat \_\_\_\_\_ g

### APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN GARAM?

Yang dimaksud dengan garam di sini adalah garam Natrium. Garam dapur adalah sumber garam Natrium.

### APAKAH TUJUAN DIIT RENDAH GARAM?

1. Membantu menghilangkan penimbunan garam/air dalam jaringan tubuh.
2. Membantu menurunkan tekanan darah bila ada tekanan darah tinggi.

### APAKAH YANG MENYEBABKAN PENIMBUNAN GARAM NATRIUM DALAM TUBUH

Garam Natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan. Semua orang membutuhkan garam Natrium, tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam Natrium biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

Pada kelainan tubuh tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam Natrium. Garam ini tinggal dalam jaringan tubuh dan mengikat air sehingga bengkak, ini anda perlu menjalani diit rendah garam.

### MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK GARAM NATRIUM?

Garam Natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan, atau ditambahkan kemudian pada waktu memasak atau mengolah. Makanan berasal dari hewan biasanya lebih banyak mengandung garam natrium daripada makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Garam Natrium yang ditambahkan ke dalam makanan biasanya berupa ikatan :

1. Natrium Chlorida atau garam dapur.
2. Mono-Sodium Glutamat atau vetsin.
3. Natrium Bikarbonat atau soda kue.
4. Natrium Benzoat, yang digunakan untuk mengawet buah-buahan.
5. Natrium Nitrit atau sendawa yang digunakan untuk mengawetkan daging, seperti pada kornet beef.

### MAKANAN APAKAH DIPERBOLEHKAN ?

1. Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam Natrium, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, seperti :
  - Beras, kentang, ubi, mi tawar, maezena, hunkwee, terigu, gula pasir.
  - Kacang-kacangan dan hasil olah kacang-kacangan, seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu tawar, oncom.
  - Minyak goreng, margarin tanpa garam
  - Sayuran dan buah-buahan
  - Bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, Lombok, salam, serih, cuka.
2. Bahan makanan berasal dari hewan dalam jumlah terbatas :
  - Daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 gram sehari.
  - Telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir sehari.
  - Susu segar paling banyak 2 gelas sehari. Kandungan Na pada 100 gram daging sama banyaknya dengan kandungan Na pada butir 2 butir telur ayam atau ½ gelas susu.
3. Minuman seperti kopi, teh, sirup, minuman botol ringan, sari buah.

### MAKANAN APAKAH YANG PERLU DIBATASI?

1. Semua makanan yang diberi garam Natrium pada pengolahan, seperti :
  - Roti, biscuit, kraker, cake, dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur dan/soda.
  - Dendeng, abon, corned beef, daging asap, bacon, ham, ikan asin, ikan pindang, sardine, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang.
  - Keju, keju kacang tanah (pindakaas)
  - Margarin, mentega
  - Acar, asinan sayuran, sayuran dalam kaleng.
  - Asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng.
  - Garam dapur, vetsin, soda kue, kecap, maggi, terasi, petis, taoco, tomat ketchup.
2. Otak, Ginjal, paru-paru, jantung dan udang mengandung lebih banyak Natrium. Sebaiknya bahan makanan ini dihindarkan.

**Sebaiknya anda membaca etiket pada “makanan jadi”. Kata “Sodium” atau symbol “Na” juga menunjukkan adanya ikatan Natrium.**

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Urt *)	berat
		g
<b><u>Pagi</u></b>		
Nasi	_____	_____
Telur	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____
<b><u>Pukul 10.00</u></b>		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<b><u>Siang</u></b>		
Nasi	_____	_____
Daging/ Ikan	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____
<b><u>Pukul 16.00</u></b>		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<b><u>Malam</u></b>		
Nasi	_____	_____
Daging/ Ikan	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____

\*) ukuran rumah tangga