



RENDAH PROTEIN

INSTALASI GIZI
RSU. SARILA HUSADA
SRAGEN

020/LF/PKRS/RSSH/2022

NAMA : _____

UMUR : _____ th

TINGGI BADAN : _____ cm

BERAT BADAN : _____ kg

Perhatian :

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

2

Contoh Menu

Makanan Pagi

Bubur Maizena
Saos Gula Merah
Susu 1/2 Gelas
Kue Talam Manis
Air Jeruk

Jam 10.00

Makan Siang

Nasi Lembik
Daging Bistik
Cah Sayuran
Pepaya

Jam 16.00

Makan Sore

Teh Manis
Agar-agar Nanas
Sirup

Nasi Lembik
Daging Bistik
Cah Sayuran
Pepaya

Jam 21.00

Teh Manis
Roti Bakar
Sirup

Keterangan

3

1. Pilihlah makanan sumber protein hewani dalam jumlah yang telah ditentukan.
2. Bila ada oedema (bengkak dikaki atau bagian tubuh lain) dan atau tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan makanan makanan yang diberi Natrium dalam pengolahannya.
3. Bila jumlah air seni sehari berkurang dari normal, maka perlu dibatasi minum.

Bagaimana Sebaiknya Cara Memasak?

1. Masakan lebih baik dibuat dalam bentuk kering seperti ditumis dipanggang, dibobor, dikukus.
2. Cairan lebih baik dibuat dalam bentuk minuman segar atau sup
3. Bila anda harus membatasi garam gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam, dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa

Kebutuhan :
Energi _____ Kkal Lemak _____ gram
Protein _____ gram Karbohidrat _____ gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Jam Makanan	Berat (Gram)	URT
<u>Makan Pagi</u>		
Nasi	
Telur	
Sayuran	
Minyak	
Gula Pasir	
<u>Jam 10.00</u>		
.....	
<u>Makan Siang</u>		
Nasi	
Daging	
Sayuran	
Buah	
Minyak	
Gula Pasir	
<u>Jam 16.00</u>		
.....	
<u>Makan Malam</u>		
Nasi	
Daging	
Sayuran	
Buah	
Minyak	
Gula Pasir	

APAKAH MAKSUD DIET RENDAH PROTEIN?

Konsumsi protein disesuaikan dengan kemampuan ginjal menyaring sisa metabolisme protein, agar sisa tersebut tidak menumpuk dalam darah karena dapat bersifat racyn

Tujuan Diet :

1. Mencapai & mempertahankan status gizi optimal dengan memperhitungkan sisa fungsi ginjal agar memberatkan fungsi ginjal
2. Mencegah kenaikan & menurunkan ureum, kreatinin, asam urat, kalium yang tinggi.
3. Mengatur keseimbangan cairan darah & elektrolit.
4. Mencegah dan mengurangi progresifitas ginjal.

APAKAH PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Konsumsi protein dikurangi dari kebutuhan normal. Diutamakan menggunakan protein berasal dari hewan seperti : susu, daging, ikan, dan sebagainya.
2. Membatasi garam bila ada oedema dan tekanan darah tinggi.
3. Konsumsi cairan disesuaikan dengan jumlah air seni satu hari, ditambah 500ml (yaitu air yang keluar melalui keringat dan pernafasan).
4. Kalori harus cukup agar protein tidak dipecah dijadikan energi, paling 35 kali per kg. berat badan per hari.

MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN KURANG DIANJURKAN

1. Karbohidrat : Nasi Ketan, Bihun, Jagung, Makroni, Tepung-tepungan, Singkong, Talas.
2. Protein : Ikan, laut, Ikan air tawar, Putih Telur, Daging Ayam, Daging Sapi, Kacang-kacangan Segar, Tahu Tempe (terbatas)
3. Sayuran : daun kacang panjang, labu, waloh, labu siam, pepaya muda, sawi hijau, tauge, terong, daun mlinjo (so), lobak, wortel, kacang panjang rebung, pare ketimun, seledri, daun lompong, Dll.

4. Buah : Apel, Jambu air, jambu biji, jeruk, pepaya, pir, salak, sawo, sirsak, semangka, melon, anggur, duku, nanas, kelengkeng.

5¹.Lain-lain : minyak jagung, minyak sawit, minyak zaitun, minyak bunga matahari. madu.

Tidak Dianjurkan

1. Karbohidrat : Kentang, Roti, Biskuit, Cake, Pastrri, Ubi Jalar.
2. Protein : Kuning telur, Ikan asin, ikan dikeringkan, Sarden, comed Beef, daging asap, udang, kepiting, kerang, cumi, jerohan, bebek, burung dara, burung puyuh, susu, keju, kacang-kacangan yang dikeringkan (kacang hijau, merah, tolo), dll.
3. Sayuran : bayam, bit, sawi putih, petei, jantung pisang, Buncis, jamur, kangkung, kembang kol, kol.
4. Buah : Alpukat, Tomat, Nangka, Durian, Pisang, Belimbing
5. Lain-lain : Kelapa muda, kelapa santan, minyak kelapa, air kelapa, margarin, mentega, minyak hewan, susu, coklat, susu kedelai, terlalu oedas atau asin, awetan, pewarna.

BAGAIMANA MEGNATUR DIET INI?

1. Hidangkan makanan yang sebaik-baiknya, dan menarik sehingga menimbulkan selera makan
2. Porsi makanan kecil tapi padat kalori dan diberikan sering misalnya 6x sehari
3. Makanan tinggi kalori rendah protein seperti sirup, madu, permen, baik sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena dapat mengurangi nagsu makan.