

PENGATURAN MAKANAN

Bahan Makanan Dianjurkan

- ✓ Sumber karbohidrat:
Nasi, bubur, mie, bihun, jagung, makanan yang terbuat dari tepung-tepungan, lontong dll.
- ✓ Sumber protein:
Telur, ayam, daging, ikan, tahu, tempe.
- ✓ Sayuran:
Ketimun, terung, tauge, buncis, kacang panjang, kol, kembang kol, wortel, selada dll.
- ✓ Buah-buahan:
Pepaya dan apel (lebih baik dicuci dengan air hangat terlebih dahulu)

Bahan Makanan Dihindari

- ✓ Bahan makanan tinggi kalium bila ada hiperkalemia:
Alpukat, jeruk, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat, kentang, ubi, singkong, pengganti garam yang mengandung kalium.
- ✓ Air minum dan kuah sayur yang berlebihan.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
Nasi Fuyunghai Pepes teri basah Tumis tauge tahu	Nasi Ayam panggang kalio Tempe mendoan Urap-urap Apel	Nasi Ikan bumbu kuning Perkedel tahu Tumis buncis Pepaya
JAM 10.00	JAM 16.00	JAM 21.00
Puding	Kue talam	Roti bakar madu

NAMA : _____
 UMUR : _____ th.
 TINGGI BADAN : _____ cm.
 BERAT BADAN : _____ kg.
 ALAMAT : _____
 TANGGAL : _____

DIET HEMODIALISA

40/D-5/23-7-2020



RUMAH SAKIT
INDRIATI
 SOLO BARU
 SUKOHARJO

www.rsindriati.com

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
 YANG LEBIH SEHAT**

☎ reservasi online (0811 2665 351)
 ☎ handling complaint (0811 2578 437)
 @ rs.indriati
 f rumah sakit indriati
 ✉ humas.rsindriati@gmail.com
 ☎ (0271) 5722 000
 (0271) 5722 999 (IGD)
 📍 Jl. Palem Raya, Grogol,
 Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalori :kkal
Lemak :g
Protein :g
Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00	Berat	URT
Nasi/pengganti	: _____gr _____	
Hewani	: _____gr _____	
Nabati	: _____gr _____	
Sayuran	: _____gr _____	
Minyak	: _____gr _____	
Gula Pasir	: _____gr _____	

Selingan Jam 10.00

_____ : _____gr _____

Siang Jam 12.00-13.00

Nasi/pengganti	: _____gr _____
Hewani	: _____gr _____
Nabati	: _____gr _____
Sayuran	: _____gr _____
Minyak	: _____gr _____
Buah	: _____gr _____

Selingan Jam 15.00

_____ : _____gr _____

Malam Jam 18.00-19.00

Nasi/pengganti	: _____gr _____
Hewani	: _____gr _____
Nabati	: _____gr _____
Sayuran	: _____gr _____
Minyak	: _____gr _____
Buah	: _____gr _____

Selingan Jam 20.00

_____ : _____gr _____

Diet Hemodialisa adalah diet yang diberikan pada penderita gagal ginjal kronik yang mendapat terapi Hemodialisa (HD) yaitu terapi sebagai pengganti sebagian kerja ginjal untuk mengeluarkan hasil sisa metabolisme dan kelebihan cairan tubuh.

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
- 4. Pasien mampu beraktivitas normal sehari-hari



HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- 1. Makan secara teratur, porsi kecil tetapi frekuensi sering ± 6 kali sehari (3x makan pokok dan 3x snack)
Perlu diperhatikan untuk jumlah kalori penderita diabetes mellitus.
- 2. Makanan sumber protein nabati mempunyai mutu protein lebih rendah dibanding protein hewani, karena itu dibatasi konsumsinya.
- 3. Makanan tinggi kalori seperti madu, permen dan sirup dianjurkan sebagai penambah kalori tetapi tidak diberikan dekat waktu makan karena dapat mengurangi nafsu makan.
- 4. Agar cairan yang masuk tidak berlebihan, masakan sebaiknya dibuat tidak berkuah, misalnya ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, atau digoreng.
- 5. Bila ada edema (bengkak di kaki) atau tekanan darah tinggi maka perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium seperti minuman bersoda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- 6. Untuk meningkatkan cita rasa masakan, gunakan lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, daun salam dll.
- 7. Tips mengurangi kalium dari bahan makanan yaitu dengan cara mencuci sayuran, buah dan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong, direbus. Air rebusan dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit dan bahan makanan siap dimasak.