

Cara Mengatur Diet Ini

- Makanlah secara teratur sesuai dengan jumlah dan pembagian makanan yang telah ditentukan oleh dokter atau ahli gizi.
- Gunakanlah daftar bahan makanan penukar sehingga Anda dapat memilih bahan makanan yang disukai dan sesuai dengan menu keluarga.
- Semua bahan makanan ditimbang dalam keadaan mentah dan bersih.

Tips Mengurangi Kalium

Cuci sayuran, buah dan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong. Rendam bahan makanan dalam air bersuhu 50-60°C (air hangat) selama 2 jam, perbandingan bahan makanan dan air yaitu 1:10. Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit dan bahan makanan siap dimasak.



Contoh Menu

pagi	siang	sore
- Nasi/tim - Telur ceplok - Cah wortel + buncis	- Nasi/tim - Semur daging - Sup sayuran - Melon	- Nasi/tim - Pepes ikan - Tumis kacang panjang - Pepaya
Jam 10.00	Jam 15.00	
- Teh manis - Kue lapis	- Teh manis - Kue putu	



NAMA _____
UMUR _____ Th.
TINGGI BADAN _____ Cm.
BERAT BADAN _____ Kg.
ALAMAT _____
TANGGAL _____

JUMLAH KALORI SEHARI :

Kkal.

DIET RENDAH PROTEIN

47/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com



rs.indriati



rumah sakit indriati



rsind@rsindriati.com



(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)



Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalorikkal Lemak :g
Proteing Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-09.00		
Nasi/pengganti	:	gr
Hewani	:	gr
Nabati	:	gr
Sayuran	:	gr
Minyak	:	gr
Gula Pasir	:	gr
Selingan Jam 10.00	:	gr
Selingan Jam 12.00-13.00		
Nasi/pengganti	:	gr
Hewani	:	gr
Nabati	:	gr
Sayuran	:	gr
Minyak	:	gr
Buah	:	gr
Selingan Jam 20.00	:	gr



Perbedaan Diet Ini Dengan Makanan Biasa

- Penggunaan protein dibatasi dan dianjurkan untuk menggunakan protein hewani yang mempunyai nilai biologi tinggi.
- Jumlah makanan yang diberikan dalam sehari dibatasi dan disesuaikan dengan berat ringannya penyakit.



Bahan Makanan Yang Dibatasi

- Bahan makanan tinggi kalium seperti alpukat, pisang, tomat, umbi-umbian, sayuran (daun singkong, daun pepaya, bayam, kapri, kembang kol, buncis), kacang tanah, kacang hijau dan kacang kedelai.
- Bahan makanan tinggi fosfor seperti tempe kedelai, tahu, kacang kedelai, ragi/tape, udang, kerang, kepiting, cumi, keju dan teri.
- Bahan makanan tinggi kolesterol (mengandung lemak jenuh) seperti jeroan (usus, paru, hati, limpa, babat), kulit ayam, lemak hewan.
- Bahan makanan tinggi natrium seperti garam dapur, vetsin, soda kue, pengawet makanan.

- Bahan makanan yang mengandung gas seperti sawi, kubis, lobak, nangka dan durian.
- Konsumsi cairan dari makanan dan minuman sesuai jumlah cairan yang keluar dalam satu hari (urin 24 jam ± 500 cc).
- Minuman yang mengandung soda dan alkohol.
- Bumbu-bumbu yang merangsang seperti merica, cabai, jahe dan cuka.



Bahan Makanan Yang Dianjurkan

- Sumber karbohidrat : nasi/tim beras, tepung, bihun, mie, makaroni, gula, sirup, madu dan permen.
- Sumber protein hewani : daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan segar/ikan laut, telur, susu (jumlah sesuai dengan yang ditentukan).
- Sumber lemak : minyak jagung, minyak kelapa sawit, minyak wijen.

Tujuan Diet

- Memberikan makan secukupnya tanpa memberatkan kerja ginjal
- Menurunkan kadar ureum dan kreatinin darah
- Mengatur konsumsi natrium untuk mengantisipasi tekanan darah dan odema
- Membatasi konsumsi kalium untuk mencegah hiperkalemi
- Membatasi konsumsi fosfor
- Mengatur konsumsi cairan untuk mencegah kelebihan cairan (odem/bengkak)