

Nama : TB :cm
 Umur : BB:kg
 IMT(Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : Kkal Lemak :gr
 Protein : gr Karbohidrat :gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/Pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 - 13.00 :

Nasi/Pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Siang Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti
Hewani
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



*Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual
 demi kemaslahatan pasien*

Alamat :

Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

Hotline : 08116609282

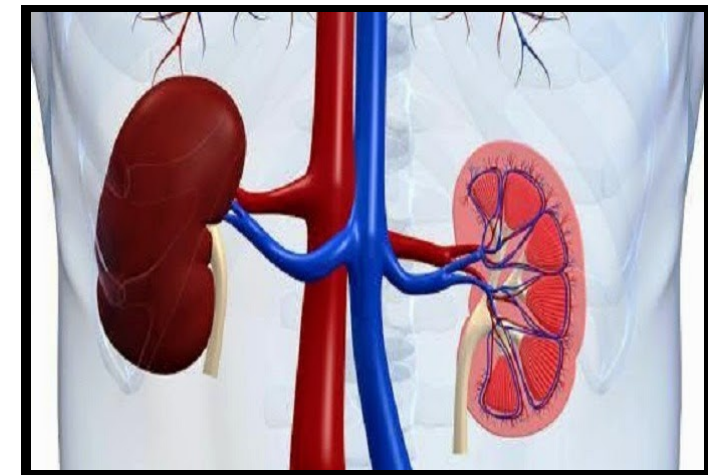


Rumah Sakit Universitas Andalas

PROMOSI KESEHATAN

Rumah Sakit Universitas Andalas

DIET PROTEIN RENDAH UNTUK PENYAKIT GINJAL KRONIK



“Agar kualitas hidup optimal aturlah makanan mengikuti anjuran diet”

Diet Protein Rendah

Diberikan kepada pasien yang mengalami Penurunan Fungsi Ginjal yang menahun (Penyakit Ginjal kronik/ Menahun)

Tujuan Diet :

- ↻ Mencukupi kebutuhan zat gizi agar status gizi optimal sesuai dengan fungsi ginjal.
- ↻ Mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit.
- ↻ Memperlambat penurunan fungsi ginjal lebih lanjut.
- ↻ Menjaga agar pasien dapat beraktifitas normal.

Syarat Diet :

- ↻ Bentuk makanan disesuaikan dengan kondisi pasien.
- ↻ Energi 35 kkal/kg BB Ideal (BBI).
- ↻ Protein 0,6-0,75 g/kg BBI, 50% protein hewani dan 50% protein nabati
- ↻ Lemak 25-30% dari energi total, diutamakan lemak tidak jenuh.
- ↻ Karbohidrat 60-65 % dari energi total.
- ↻ Kebutuhan cairan sesuai dengan jumlah urine 24 jam + 500 ml (cairan yang keluar melalui keringat dan pernapasan).
- ↻ Kalium dibatasi jika terjadi Hiperkalemia.
- ↻ Garam dapur/Natrium dibatasi apabila pasien mengalami edema/bengkak karena penumpukan cairan serta hipertensi

Pengaturan Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi
Sumber Karbohidrat	Sumber Karbohidrat sederhana (gula, selai, sirup, permen, madu untuk menambah energi (suplemen), agar-agar, jelly).	Sumber Karbohidrat Kompleks: nasi, jagung, kentang, macaroni atau pasta, havermout, ubi/talas.
Sumber Protein Hewani		Daging kambing, ayam, ikan, hati, keju, udang, telur
Sumber Protein Nabati		Tahu, tempe, oncom, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, kacang hijau, kacang kedelai
Sayuran	Semua sayuran kecuali untuk pasien dengan hiperkalemia	Sayuran tinggi kalium seperti peterseli, buncis, bayam, daun pepaya muda, dll apabila pasien mengalami Hiperkalemia
Buah-buahan	Semua buah kecuali untuk pasien dengan hiperkalemia	Buah-buahan tinggi Kalium seperti apel, alpukat, jeruk, pisang, pepaya, dll apabila pasien mengalami Hiperkalemia
Lemak	Minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak kedelai, dan margarin rendah garam	Minyak kelapa sawit, santan kental, mentega, dan lemak hewan