

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

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 :

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00

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

Selingan Jam 21.00 :

.....

*) Ukuran Rumah Tangga



Kementerian Kesehatan RI
2011

DIET PROTEIN RENDAH UNTUK PENYAKIT GINJAL KRONIK



”Agar kualitas hidup optimal aturlah makanan mengikuti anjuran diet”

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penunjang

Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011

Pengaturan Makanan

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.

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
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 kelapa , minyak kedelai, dan margarin rendah garam	Minyak kelapa sawit, santan kental, mentega, dan lemak hewan	

Cara Mengatur diet :

- Hidangkan makanan yang menarik, sehingga menimbulkan selera makan
- Makanan diberikan Porsi kecil, padat kalori dan sering, misalnya 6 kali sehari.
- Pilihlah makanan sumber protein hewani dan protein nabati sesuai jumlah yang telah ditentukan.
- Cairan lebih baik dibuat dalam bentuk minuman.
- Masakan lebih baik dibuat tidak berkuah, seperti di tumis, dipanggang, dikukus atau dibakar.
- Bila harus membatasi garam, gunakanlah lebih banyak bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa (lengkuas, kunyit, daun salam, dan lain-lain).

Hal- hal yang perlu diperhatikan :

- Sirop, madu, permen, sangat baik sebagai penambah energi, tetapi tidak diberikan dekat dengan waktu makan karena dapat mengurangi nafsu makan.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti soda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan.
- Jumlah cairan yang masuk harus seimbang dengan cairan yang keluar (urin). Ingat Cairan yang berlebihan akan membebani kerja ginjal yang fungsinya sudah berkurang

FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI
CONTOH SAJA
TIDAK UNTUK KEPERLUAN
CETAK