

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 :



Contoh Menu Sehari

Pagi	siang	Malam
Nasi Telur Dadar Tumis labu siam rebus Selingan pukul 10.00 kue semprit	Nasi Ayam goreng tanpa kulit Tempe pepaya tumis wortel rebus Selingan 16.00 Bubur Sumsum	Nasi goreng ikan sayur bening oyong rebus buah pir Selingan 21.00 Kue Sus Mini

Hal yang harus diperhatikan :

- 1.untuk membatasi jumlah cairan masakan sebaiknya dalam bentuk tidak berkuah seperti dikukus, dipanggang, dan digorang
- 2.bila terdapat edema dikaki/hipertensi perlu untuk mengurangi garam



DIET Hemodialisa



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
 Kabupaten Dharmasraya

No : 400.14.9/037/RSUD SR-2026

Diet Hemodialisis



Diet yang diberikan kepada pasien dengan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisis atau yang sedang menjalani cuci darah.

Tujuan Diet

1. Mempertahankan dan memperbaiki status gizi agar pasien dapat melakukan aktivitas normal
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit
3. menjaga agar akumulasi produk sisa metabolisme tidak berlebihan

Syarat Diet

1. Kebutuhan energi 35 kkal/kg BB, untuk usia ≥ 60 tahun keb. energi 30-35 kkal/kg BBI
2. Protein tinggi untuk mempertahankan keseimbangan nitrogen dan mengganti asam amino yang hilang selama proses hemodialisis. protein 1,2 /kg BB ideal/ hari . protein hendaknya 50% benilai bilologis tinggi yaitu protein hewani
3. karbohidrat cukup 55-70%
4. lemak 15-30% dari total energi
5. Natrium diberikan sesuai dengan jumlah urine yang keluar dalam 24 jam, yaitu 1 gram ditambah penyesuaian menurut jumlah urine sehari 1 gram untuk tiap $\frac{1}{2}$ liter urine
6. Kalium 40 mg/kg BB
7. Cairan dibatasi yaitu jumlah urine 24 jam ditambah 500-750 ml

Pengaturan Makan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	TIDAK DIANJURKAN/DIBATASI
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi, Bihun, Mie, Jagung, Makaroni, tepung tepungan.	Kentang, Havermut Singkok/ubi (Jika Hiperkalemia)
SUMBER PROTEIN	Telur, Daging, Ikan, Ayam.	Kacang-kacangan, Tahu, Tempe
LEMAK	Minyak Jagung, Minyak kacang	Lemak hewan, Minyak kelapa
VITAMIN	Semua sayuran dan buah yang kadar kalium sedang dan rendah. Seperti pepaya, pir, apel	Buah tinggi kalium untuk kondisi hiperkalemia seperti pisang, belimbing, bit, alpukat, mangga semangka, melon

