

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 :
.....

Diet Ginjal Kronik

Diet yang diberikan kepada pasien yang menderita gagal ginjal kronik. penyakit ginjal kronik adalah penurunan fungsi ginjal yang berlangsung perlahan-lahan dalam waktu lama dan menetap pada 3 bulan terakhir.



Contoh menu sehari

Pagi	siang	Malam
Nasi Telur ceplok Tumis oyong rebus Selingan pk 10.00 Kue sus mini	Nasi Ayam Goreng tanpa kulit Tempe Sayur labu sian Pepaya Selingan pk. 16.00 Kue	Nasi ikan nila bakar Tumis buncis wortel Buah Pir



Diet Penyakit Ginjal Kronik



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/O27/RSUD SR-2026

Tujuan Diet

1. Mengendalikan gejala uremia
2. Mempertahankan status gizi optimal
3. Memperlambat progresivitas penurunan laju filtrat glomerulus menuju gagal ginjal stadium akhir.
4. Mengatur keseimbangan air dan elektrolit
5. Mengendalikan kondisi terkait dengan gagal ginjal (seperti anemia, hipertensi, penyakit tulang, dislipidemia).

Syarat Diet

1. Kebutuhan energi : 35 kkal/kg BB (usia dibawah 60 tahun dan 30 kkal/BB (usia 60 tahun ke atas
2. Protein : 0,6-0,8 g/kg BB. Sebesar 50% protein harus bernilai biologik tinggi
3. Lemak diberikan 25-30% dari total energi. Jika terdapat dislipidemia, anjuran kolesterol dalam makanan sebesar <300 mg/hari
4. Karbohidrat cukup, yaitu sisa perhitungan protein dan lemak.
5. Natrium <2000 mg/hari
6. Kalium 39 mg/kg/hari disesuaikan dengan nilai laboratorium
7. Cairan dibatasi, yaitu sejumlah urine selama 24 jam ditambah 500-750 ml

Pengaturan Makan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI/TIDAK DIANJURKAN
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi, Bihun, Jagung, Mie, Makaroni, Roti, Tepung-tepungan, Ubi, Selai, Madu, Permen	
SUMBER PROTEIN	Telur, ayam, daging, ikan, susu	Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu, ikan asin
LEMAK	Minyak Kelapa sawit, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak kedelai, margarin dan mentega rendah garam.	Santan, kelapa, minyak kelapa, mentega, dan margarin biasa, ayam dengan kulit
SAYURAN	Semua sayuran, kecuali kondisi hiperkalemia dianjurkan memilih sayuran rendah kalium seperti wortel, labu siam, buncis	Sayuran tinggi kalium untuk kondisi hiperkalemia seperti bayam, daun singkong, asparagus, kembang kol.
BUAH-BUAHAN	Semua buah, kecuali kondisi hiperkalemia dianjurkan memilih buah rendah kalium seperti pir, pepaya, apel	Buah Tinggi kalium untuk kondisi hiperkalemia seperti pisang, belimbing, bit, alpukat, mangga, semangka dan melon