

Macam diet

Macam diet rendah garam dan indikasi pemberian

1. Diet rendah garam I (200-400 MG Na) untuk hipertensi berat makanan tidak ditambahkan garam dapur.
2. Diet rendah garam II (600-800 MG Na) untuk hipertensi tidak terlalu berat makanan tidak ditambahkan garam dapur. ½ sdt perhari
3. Diet rendah garam III (1000-1200 MG Na) untuk hipertensi ringan makan. 1 sdt garam

Cara mengatur diet:

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30 – 80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/ hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium
- Biasakan membaca label makanan tanda sodium atau "Na" menunjukkan kandungan garam

Contoh Menu



Menu Pagi

Nasi

Telur bumbu balado

Tumis buncis

Selingan jam 10.00

Jus Buah

Menu siang

Nasi

ikan pepes

tempe goreng

sayur bening bayam

buah pepaya

Selingan jam 16.00

Bubur Kacang Hijau

Menu malam

Nasi

Ayam Bakar

Oseng-oseng tahu cabe hijau

Buah Jeruk manis

Selingan jam 21.00

Buah Naga



DIET RENDAH GARAM



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

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

No : 400.14.9/042/RSUD SR-2026

DIET RENDAH GARAM

Diet rendah garam diberikan kepada pasien dengan tekanan darah di atas normal



Tujuan diet rendah garam

- ✓ Membantu menurunkan tekanan darah
- ✓ Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak *)

Syarat diet rendah garam

- ✓ Cukup energi, protein, lemak, mineral dan vitamin
- ✓ Jumlah natrium disesuaikan dengan berat atau tidaknya hipertensi

Pengaturan makan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
- Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk.
- Sumber protein hewani: penggunaan daging, ayam, ikan, serta Telur ayam/bebek
- Susu segar



BAHAN MAKANAN DIBATASI

- Pemakaian garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.

EAT
LESS
SALT

Pengaturan makan

BAHAN MAKANAN TIDAK DIANJURKAN

- Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium
- Crackers, pastries, dan kue lain- lain Krupuk, kripik dan makanan kering yang asin
- Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah
- Mentega dan keju
- Bumbu-bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, tauco dan bumbu penyedap lainnya

