

INFORMASI UMUM

F.I.13/042/A/2024



BerAKHLAK

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



DIET GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISA



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi – Jakarta

Telp: (Hunting) 021 568 4093 – 021 568 1111 – 021 568 4085

Fax 568 4130 E-mail: info@pjnhk.go.id

<http://www.pjnhk.go.id>

Diet Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa

Pengertian

Diet yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan terapi hemodialisa.

Tujuan

- Mencukupi kebutuhan gizi optimal.
- Jaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
- Hindari penumpukan produk sisa metabolisme protein.

Perbedaan Diet dengan Makanan Biasa

- Konsumsi protein tinggi (1.0-1.2 g/kg BB) untuk mengganti yang hilang selama hemodialisis dan menjaga keseimbangan nitrogen.
- Batasi garam, terutama jika ada edema atau hipertensi.
- Batasi kalium jika urin < 400 ml/24 jam atau kadar kalium > 5.1 mEq/liter.
- Asupan cairan = jumlah urin 24 jam + 500-750 ml.

Bahan Makanan yang Dianjurkan

- Sumber energi: Nasi, lontong, bihun, mie, makaroni, jagung, makanan tepung.
- Sumber protein: Telur, susu, daging, ikan, ayam.
- Sumber vitamin dan mineral: Terong, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, selada, wortel, jamur.

Bahan Makanan yang Dibatasi

- Bahan makanan tinggi kalium yang harus dihindari saat hiperkalemia ($K > 5.1$): alpukat, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat, kentang, ubi, singkong dan pengganti garam dengan kalium.
- Batasi air minum dan kuah sayur berlebihan.

Cara Mengurangi Kadar Kalium Makanan

- Rendam dalam air hangat (suhu 50-60°C) minimal selama 2 jam. dan buang air perendaman
- Cuci bahan makanan dalam air mengalir selama beberapa menit
- Semua sayuran harus dimasak dan tidak dianjurkan dimakan dalam keadaan mentah (lalapan).

Cara Mengatur Diet

- Makan teratur, porsi kecil tapi sering (\pm 6 kali sehari).
- Sajikan makanan menarik untuk meningkatkan selera makan.
- Konsumsi makanan tinggi kalori seperti madu, permen, dan sirup.
- Kurangi garam dan hindari makanan sumber natrium jika ada edema (mis. minuman bersoda, kaldu, ikan asin).
- Gunakan bumbu dapur untuk menggantikan garam (mis. bawang, jahe).
- Pilih masakan tanpa kuah (ditumis, dipanggang, dikukus) untuk membatasi cairan.
- Batasi cairan jika jumlah urin kurang dari normal.

Contoh Menu 1800 kkal **

Pagi :

Nasi 7sdm (100gr)
Telur dadar 1 butir (55 gr)
Tempe bacem 1 potong (25 gr)
Tumis buncis 1 mangkok (100 gr)

Selingan (jam 10.00) :

Biskuit 3 keping
Susu 1 gelas

Siang :

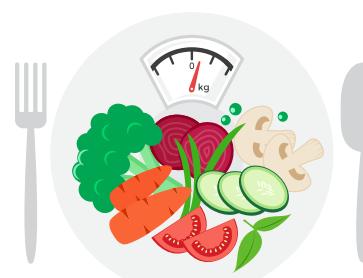
Nasi 7sdm (100gr)
Empal daging 1 potong sdg (40gr)
Cah tahu 1 potong sdg (50gr)
Sup sayuran 1 mangkok (100gr)
pear 1 potong sdg (180 gr)

Selingan (Jam 15.00) :

Roti bakar 1 potong (23 gr)
Telur Rebus 1 butir (55 gr)

Malam :

Nasi 7sdm (100gr)
Pepes ikan 1 potong sdg (40gr)
Tempe goreng 1 potong (25 gr)
Cah sayuran 1 mangkok (100gr)
Melon 1 potong besar (190gr)



** kalori dapat berbeda-beda berdasarkan kebutuhan masing-masing individu