

# INFORMASI UMUM

F.1.13/042/A/2024



## 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@pjnkh.go.id](mailto:info@pjnkh.go.id)

<http://www.pjnkh.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 50-60C) 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

### Malam :

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

### Siang :

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

Selingan (Jam 15.00) :

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



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