



PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DAFTAR DIET RENDAH PROTEIN

NAMA :

UMUR :

TB : CM

BB : KG

ALAMAT :

TANGGAL :

AHLI GIZI :

NATRIUM

- Bila terdapat penimbunan air dalam jaringan (oedema) dan tekanan darah tinggi (hipertensi) maka perlu membatasi asupan natrium, yang terdapat pada garam
- Gunakan garam hanya sebagai bumbu dengan jumlah yang tidak terlalu banyak
- Batasi konsumsi makanan yang diawetkan seperti : ikan asin, telur asin, abon, makanan kaleng, sosis, dll
- Batasi penggunaan vetsin, tauco, kecap, dll

TIPS

- Untuk mengurangi kadar kalium dalam bahan makanan, sebaiknya sayuran, umbi-umbian dll, dipotong-potong terlebih dahulu kemudian dicuci dan direndam dalam air hangat selama ± 2 jam (jumlah air 10 kali bahan makanan). Kemudian air rendaman dibuang dan dicuci lagi pada air mengalir. Setelah itu dimasak (jumlah air 5 kali bahan makanan)
- Untuk mengurangi asupan cairan dari makanan sebaiknya masakan dibuat dalam bentuk tidak berkuah, seperti dipanggang, ditumis, dikukus dan digoreng
- Untuk mengurangi rasa haus, makanlah permen, air yang sangat dingin dan menjaga kebersihan mulut
Bila harus membatasi garam, gunakan lebih banyak bumbu, misalnya : gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah citarasa.

CONTOH MENU SEHARI

- Pagi :
- Nasi
 - Telur dadar
 - Tumis labu siam
 - Teh Manis
- Pukul 10.00 : Kue lapis
- Siang :
- Nasi
 - Pepes ikan
 - Ca sayuran
 - semangka
- Pukul 16.00 : gethuk, teh manis
- Sore :
- Nasi
 - Daging bumbu rujak
 - Tahu Tim
 - Sup sayuran
 - Pepaya

Keterangan Lain:

Catatan.

1. Daftar ini ditunjukkan kepada ahli gizi pada setiap kunjungan
2. Bila daftar ini hilang/rusak, segera minta gantinya kepada ahli gizi Anda

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

SOEROJO HOSPITAL

Jl. Jend. Ahmad Yani 169 Magelang
 Kode Pos 56115 Tromol Pos 5
 Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183
 Laman : www.soerojohospital.co.id Email : admin@soerojohospital.co.id



STANDAR DIIT

Energi _____ kal H. Arang _____ g
 Protein _____ g Lemak _____ g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (g)	URT (*)
<u>PAGI</u>		
Nasi	_____	_____
Telur	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Minyak	_____	_____
Gula Pasir	_____	_____
Pukul 10.00		
Kolak ubi + Singkong	_____	_____
<hr/>		
<u>SIANG</u>		
Nasi/	_____	_____
Ikan	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____
Pukul 16.00		
Gethuk + Gula Pasir	_____	_____
<hr/>		
<u>MALAM</u>		
Nasi	_____	_____
Daging	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____
Minyak	_____	_____

APA MAKSUD DIIT RENDAH PROTEIN ?

Diit Rendah Protein adalah membatasi bahan makanan sumber protein, dimana jumlah protein disesuaikan dengan kemampuan ginjal untuk menyaring sisa penggunaan protein dalam tubuh, agar tidak menumpuk dalam darah, karena bersifat racun.

HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN

ENERGI

- Energi digunakan sebagai sumber zat tenaga untuk melakukan aktifitas sehari-hari, terutama yang dihasilkan dari karbohidrat dan lemak
- Kebutuhan energi harus tercukupi yaitu 35 kal/kg BB ideal/hari

KARBOHIDRAT

Sumber berasal dari makanan pokok, yaitu : nasi, bubur, mie, roti, kentang dll, atau dari makanan selingan yaitu arem-arem, bakwan, gethuk, lapis, klepon, agar-agar, roti tawar, kripik singkong dll.

LEMAK

Setiap satu satuan penukar minyak (5g), yaitu: minyak, kelapa parut dan santan dapat digunakan untuk mengolah satu jenis masakan. Misalnya : menumis, menggoreng, masakan bersantan (lodeh, kolak), kelapa parut (urap, klepon), pengoles roti dan membuat kue.

PROTEIN

- Protein diperlukan sebagai zat pembangun, pemelihara dan pengganti sel-sel yang rusak
- Diberikan $\frac{1}{2}$ dari kebutuhan normal atau sekitar 0,6 g/kg BB/hari
- Bahan makanan sumber protein diutamakan berasal dari hewan, seperti : telur, ikan, hati, susu dll, karena mempunyai mutu protein yang baik
- Bahan makanan sumber protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan) mempunyai mutu protein yang lebih maka sebaiknya dihindarkan

CAIRAN

Cairan yang berasal dari makanan dan minuman dibatasi yaitu 500 ml ditambah jumlah urin sehari.

KALIUM

- Membatasi makanan sumber kalium terutama bila jumlah urin sedikit (kurang dari 400 ml dalam sehari)
- Kalium banyak terdapat pada sayuran, buah-buahan, umbi-umbian dan kacang-kacangan untuk dikonsumsi sesuai dengan jumlah dan cara yang ditentukan
- Batasi bayam, kembang kol dan tomat
- Hindari mengkonsumsi sayuran dalam keadaan mentah (lalapan)
- Untuk buah-buahan karena sebagian besar dikonsumsi dalam keadaan mentah, dibatasi 2 kali per hari. Pilihlah buah dengan kandungan kalium yang rendah (rambutan, semangka, papaya, jeruk, apel, melon, anggur)