Tujuan Diet

- Mencukupi kebutuhan zat gizi agar status gizi optimal
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit
- Mampu melakukan aktivitas normal sehari-hari

Prinsip Diet

- Energi dari karbohidrat dan lemak sesuai kebutuhan. Diutamakan lemak tidak jenuh
- Protein tinggi (50% hewani dan 50% nabati) untuk mengganti asam amino esensial yang hilang dalam dialisa, serta mempertahankan keseimbangan nitrogen
- Kebutuhan cairan seuai dengan jumlah urin 24 jam + (500 ml s/d 750 ml)
- Membatasi natrium, terutama apabila ada penimbunan cairan (edema) dan tekanan darah tinggi
- Batasi kalium, terutama bila anuria (tidak ada urin)

Tips Sukses Menjalankan Diet

Makan secara teratur, porsi kecil tetapi sering

- Membatasi banyaknya cairan. Masakan diolah
- dalam bentuk tumis, kukus, goreng, atapun panggang Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik untuk meningkatkan selera makan.
- Untuk meningkatkan cita rasa, dapat menggunakan lebih banyak bumbu seperti bawang, daun salam, jahe, kunyit, dll

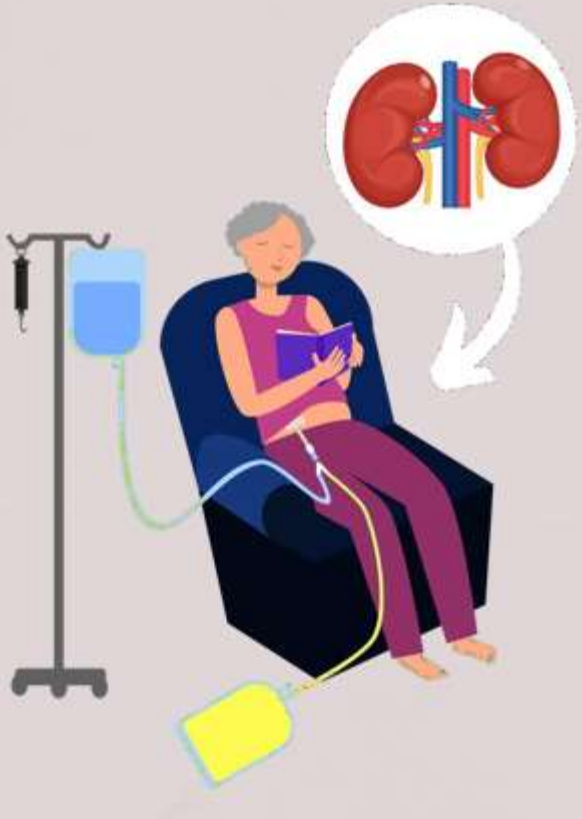


More Information? Follow us at:

WA : 085364238118

Instagram : rumkit.reksodiwiryo

Diet Pasien Hemodialisis



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG

JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

UNIT PKRS

Bahan Makanan yang

Dianjurkan

Makanan Sumber Karbohidrat



- Nasi
- Roti tawar
- Makaroni
- Mie, pasta
- Sagu
- Jagung
- Tepung-tepungan

Makanan Sumber Protein



- Telur
- Ayam
- Daging
- Susu skim
- Yoghurt
- Ikan

Bahan Makanan yang

Dibatasi

Makanan Buah-buahan



- Nanas
- Jeruk
- Pir
- Apel (hijau, fuji)

15-20 gram atau 1 potong kecil setiap hari



3x sehari @3sdm atau 50 gram tanpa kuah

Makanan Sayur-sayuran

- Tauge
- Buncis
- Mentimun
- Terong
- Kangkung
- Kacang panjang
- Brokoli
- Wortel

Bahan Makanan yang

Dihindari

Makanan Tinggi Natrium

- Daging olahan atau diawetkan (sosis, kornet, ikan asin, telur asin
- Sayur dan buah olahan atau diawetkan (acar, asinan / manisan, sayur / buah kalengan)
- Keripik, kerupuk, kletikan

Makanan Tinggi Kalium

(terutama jika kadar kalium darah tinggi)

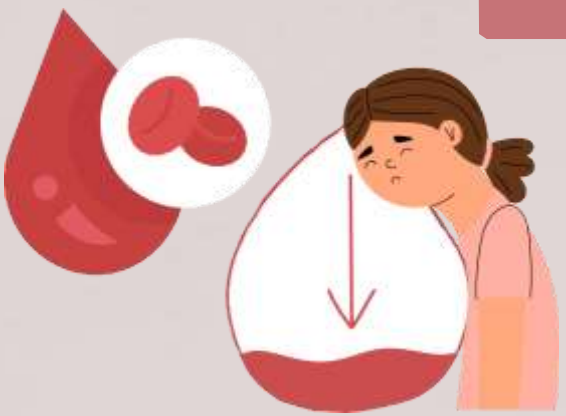
- Kentang, singkong, ubi
- Bayam, kol, kembang kol, bit, rebung, daun singkong
- Pisang, pepaya, anggur, belimbing, dukuh, jambu biji

Makanan Tinggi Asam Fitat

- Teh dan kopi
- Kacang-kacangan

REKOMENDASI SNACK

- Kue talam
- Kue mangkok
- Ongol-ongol
- Gethuk
- Kue Lapis
- Nagasari
- Hunkue
- Sirup, madu



Tips Menaikkan Hemoglobin

- Konsumsi makanan sumber zat besi bersamaan dengan sumber vitamin C seperti tomat, apel, jeruk, nanas, dll.
- Apabila konsumsi teh, beri jarak 2 jam setelah makan karena teh dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Kandungan asam fitat dalam biji bijian dapat menggangu penyerapan zat besi. Untuk menurunkan kadarnya dapat dilakukan perendaman biji atau kacang semalam terlebih dahulu.