

Laporan Menu dan Keterangan Diet penyakit

Ginjal, Gout (Asam Urat), Stroke



Oleh :

**Reggy Mardika 5515141215
5515141229**

Atika Azmi Purnama

**M. Iqbal Rafi 5515141234
5515142837**

Yuli Andharrossi

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
FAKULTAS TEKNIK
2016**

Menu diet pada penderita penyakit Ginjal (Gagal Ginjal)

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat/gr	Kalori	Protein	Lemak	
Pagi	Sandwich						
		Roti	100	248	8.0	1.2	
		Smoked Beef	100	191	32.0	6.0	
		Selada	25	15	1.2	0.2	
		Timun	25	12	0.7	0.1	
	Scrabble egg						
		Telur	60	162	12.8	11.5	
	Soya Milk						
		Susu Kacang Kedelai	200 ml	41	3.5	2.5	
-	-	-	-	-	-	-	
Snack jam 10:00	Pepaya						
		Pepaya	100	46	0.5	0	
-	-	-	-	-	-	-	
Siang	Nasi						
		Nasi	100	178	2.1	0.1	
	Tuna Grill						
		Ikan Tuna (Fillet)	100	113	17.0	4.5	
	Sayur labu siam & jagung						
		Labu siam	30	26	0.6	0.1	
		Jagung	20	33	2.2	0.1	
	Jeruk						
		Jeruk	72	45	0.9	0.2	
-	-	-	-	-	-	-	
Snack jam 16:00	Pudding mangga						
		Mangga	65	46	0.4	0.2	
		Agar agar	50	0	0	0.2	
-	-	-	-	-	-	-	
Malam	Nasi						
		Nasi	100	178	2.1	0.1	
	Tempura Udang						
		Udang	100	91	21.0	0.2	
	Sup oyong & tahu						
		Oyong	30	18	0.8	0.2	
		Tahu	50	68	7.8	4.6	
	Semangka						
		Semangka	100	28	0.5	0.2	
Total				1539	114.1	32.2	

Keterangan nilai Gizi menu diet Penyakit Ginjal

Kalori	153 kkal
Protein	114,1 gr
Lemak	32,2 g
Karbohidrat	215 g
Kalsium	0,4 g
Besi	11,9 mg
	9.852 SI

Vitamin A	0,6 mg
Thiamin	212 mg
Vitamin C	248 mg
Natrium	

Keterangan Diet Penyakit Ginjal

Diet yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan terapi pengganti, jika hasil tes kliren kreatinin < 15 ml/ menit.

Tujuan Diet :

1. Mencukupi kebutuhan zat gizi sesuai kebutuhan perorangan agar status gizi optimal.
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
3. Menjaga agar penumpukan produk sisa metabolisme protein tidak berlebihan.
4. Pasien mampu melakukan aktifitas normal sehari- hari.

Syarat Diet :

1. Energi 30-35 kkal/kg BBI/hari
2. Protein 1,1-1,2 gr/kgBBI/hari, 50 % protein hewani dan 50 % protein nabati.
3. Kalsium 1000 mg/hari
4. Batasi garam terutama bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) dan tekanan darah tinggi.
5. Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400 ml atau kadar kalium darah lebih dari 5,5 m Eq/L
6. Jumlah asupan cairan = jumlah urin 24 jam + (500 ml – 750 ml)

Saran dalam diet ginjal :

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makanlah secara teratur, porsi kecil sering
- Diet Hemodialisis ini harus direncanakan perorangan, karena nafsu makan pasien umumnya rendah sehingga perlu diperhatikan makanan kesukaan pasien.
- Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan , masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah misalnya: ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti minuman bersoda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik sehingga menimbulkan selera.
- Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, permen, dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena mengurangi nafsu makan.

- Agar meningkatkan cita rasa, gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, salam, dll
- Cara untuk mengurangi kalium dari bahan makanan : cucilah sayuran, buah, dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong kemudian rendamlah bahan makanan dalam air pada suhu 50-60 derajat celcius (air hangat) selama 2 jam, banyaknya air 10 kali bahan makanan. Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapamenit. Setelah itu masaklah. Lebih baik lagi jika air yang digunakan untuk memasak banyaknya 5 kali bahan makanan.

Pengatura makanan dianjurkan dan dibatasi:

Pengaturan Makanan	
BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan sumber Hidrat Arang : nasi, roti putih, mie, makaroni, spageti, sagu, lontong, bihun, jagung, makanan yang dibuat dari tepung-tepungan, gula, madu, sirup, jam, permen, dll. • Bahan makanan sumber protein : telur, ayam, daging, ikan, hati, susu skim, susu whole, es krim, yogurt, kerang, cumi, udang, kepiting, lobster, sesuai anjuran. • Buah-buahan : nanas, pepaya, jambu biji, sawo, pear, strawberi, apel, anggur, jeruk manis, dll. Dalam jumlah sesuai anjuran • Sayur-sayuran : ketimun, terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur, dll dalam jumlah sesuai anjuran
BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan tinggi kalium bila hiperkalemia : alpokat, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat, kentang, ubi, singkong, pengganti garam yang menggunakan kalium. • Air minum dan kuah sayur yang berlebihan.