

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti :		
Hewani/nabati :		
Sayuran :		
Minyak :		
Gula pasir :		

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

Pendahuluan

Hiperkalsiuria menggambarkan jumlah kalsium lebih dari 300 mg/hari pada laki-laki, dan 250 mg/hari pada wanita. Kondisi hiperinsulinemia juga dapat berkontribusi terbentuknya batu kalsium.

Hiperkalsiuria dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu tipe 1 yang tidak bergantung pada diet (kalsium dalam urine tidak bergantung pada asupan kalsium dan tipe 2 yang bergantung pada diet (kalsium urine tinggi jika asupan kalsium tinggi).

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
 Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
 Email : Info@sanglahbalihospital.com
 Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025



rspondokindah.co.id

DIET BATU KALSIUM

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
 14.12/LFT-PKRS/2026

Tujuan Diet

Diet untuk mencegah atau memperlambat terbentuknya batu kalsium.

Prinsip dan Syarat Diet

1. Energi cukup, sesuai kebutuhan.
2. Protein 0,8 - 1 g/kg BB/hari
3. Lemak normal, 15-25% dari kebutuhan energi total. asupan lemak omega-3 (EPA dan DHA) mampu menurunkan kalsium dalam urine.
4. Natrium sedang, yaitu 2300 mg (setara dengan 5 g garam dapur) untuk mencegah hiperkalsiuria kalsium normal sesuai AKG.
5. Kalsium 1000 mg (usia <50 tahun) dan 1200 mg (usia >50 tahun). Pembatasan kalsium tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan keseimbangan kalsium negatif, pada hiperkalsiuria tipe 2.
6. Tinggi serat tidak larut air untuk mengikat kalsium dan mengurangi penyerapannya.
7. Tinggi kalium, >4700 mg/hari untuk menurunkan kalsium urine.
8. Tinggi cairan, >2,5 liter/hari, separuhnya adalah air putih.
9. Fosfat cukup 2,5-4,5 mg/dl.

Bahan Makanan Yang Dianjurkan

1. Sumber karbohidrat : nasi, mie, bihun, jagung, makarani, tepung-tepung.



2. Sumber protein : daging sapi, ayam, ikan tanpa tulang, telur.



3. Sayuran : semua sayuran maksimum 200 gram sehari, kecuali yang banyak mengandung kalsium tidak diperbolehkan



4. Buah-buahan: semua buah-buahan segar maksimal 200 gram sehari.



Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan

Sumber karbohidrat : kentang, ubi, singkong, biskuit.



Susu, keju, udang, ikan teri, ikan asin, sarden, jeroan.



Sayuran : bayam, daun melinjo, daun pepaya, daun singkong.



Buah-buahan : stroberi, anggur.



Lain-lain : minuman bersoda, soda kue, coklat, ragi.

