

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

Hiperoksaluria adalah keadaan jumlah oksalat yang diekskresi melalui ginjal >45 mg/hari.

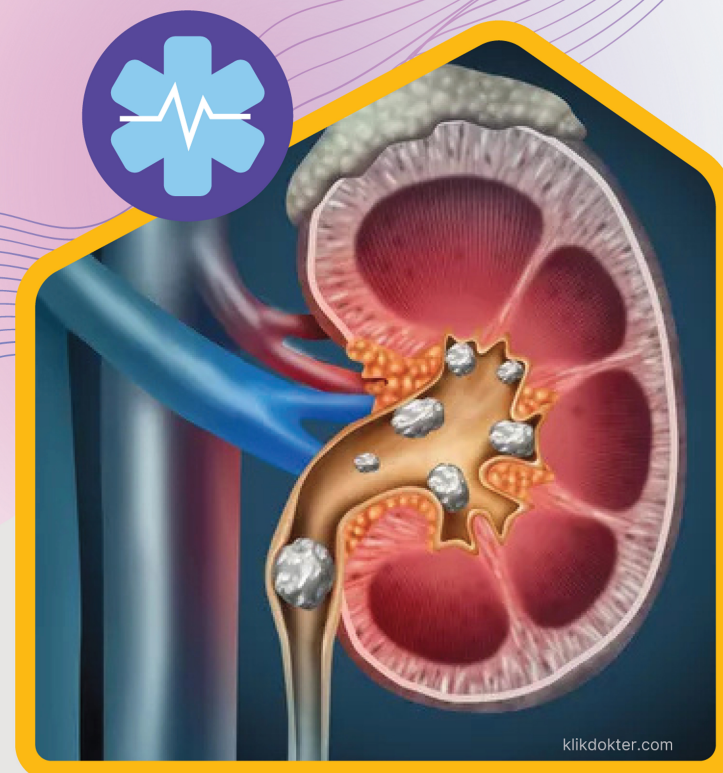
- Hiperoksaluria dibagi menjadi tiga jenis, yaitu hiperoksaluria enterik akibat peningkatan absorpsi oksalat di usus karena gangguan saluran cerna.
- Hiperoksaluria akibat asupan oksalat dan vitamin C yang berlebihan sehingga meningkatkan ekskresi oksalat urine.
- hiperoksaluria primer yang merupakan kelainan kongenital berat dan dapat menyebabkan kerusakan ginjal dini serta penumpukan oksalat di berbagai jaringan tubuh.

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

Diet Batu Oksalat



klikdokter.com



Tujuan Diet :

Diet untuk mencegah dan memperlambat terbentuknya batu oksalat.

Prinsip dan Syarat Diet :

- Energi cukup.
- Protein normal 0.8-1 g/kg BB/hari, hindari asupan protein yang melebihi AKG
- Lemak 15-25% dari kebutuhan energi total
- Kalsium 1000-1200 mg per hari (sesuai usia), dianjurkan dibagi dalam beberapa waktu dalam jumlah kecil dan frekuensi sering setiap kali makan.
- karena setiap 150 mg kalsium dapat mengikat 100 mg oksalat.
- Oksalat rendah.
- Natrium rendah ($\text{NaCl} < 4 \text{ g}$).
- Vitamin B, dianjurkan mengonsumsi 2-10 mg/hari.
- Suplemen vitamin C tidak lebih dari 90 mg/hari.
- Cairan lebih dari 2,5 liter/hari, separuhnya adalah air putih.

Bahan Makanan Yang Dianjurkan

1. Sumber karbohidrat : nasi, mie, bihun, jagung, makaroni, 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.

