

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		

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



sumber : klikdokter.com

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM PENGGUNAAN GARAM

- Bila ada hipertensi, edema maka perlu pembatasan natrium atau bahan makanan yang tinggi garam
- Gunakan garam hanya sebagai bumbu dalam jumlah yang tidak terlalu banyak.
- Konsumsi garam dapat menyebabkan rasa haus dan menjadi banyak minum
- Konsultasikan ke ahli gizi untuk pengaturan penggunaan garam yang tepat.

BILA ADA EDEMA/ACITES CAIRAN

- Kelebihan cairan dan garam dapat menyebabkan edema dan acites
- Makanan sebaiknya dalam bentuk tidak berkuah seperti dipanggang, ditumis, dikukus.
- Diet rendah garam
- Konsumsi air dalam 1 hari yaitu 500 ml + jumlah urine dalam satu hari

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 RENDAH GARAM



sumber : kuparan.com

EAT
LESS
SALT

PENDAHULUAN

Diet Rendah Garam adalah diet yang dilakukan dengan membatasi bahan makanan yang mengandung natrium. Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang mempunyai fungsi untuk menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot

TUJUAN DIET

- ✓ Membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam tubuh
- ✓ Menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
- ✓ Mengurangi acites dan edema

DIET RENDAH GARAM

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN DAN MENGANDUNG NATRIUM TINGGI

SUMBER KARBOHIDRAT

Makanan yang dimasak dengan garam dan bahan pengawet, pemanis, margarine seperti pie, cake, roti mengandung cream

SUMBER PROTEIN

Makanan yang diawetkan dengan garam dapur seperti daging asap, ham, bacon, dendeng, abon, keju, ikan asin, ikan kaleng, kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur

SAYURAN

Sayuran yang dimasak dan diawetkan dengan garam dapur seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan dan acar

Buah-Buahan

Semua buah-buahan yang diawetkan dengan garam dapur seperti buah dalam kaleng

LEMAK

Margarin dan mentega biasa

BUMBU YANG DIBATASI



sumber : <https://www.atmago.com>

- ✓ garam
- ✓ baking powder
- ✓ soda kue
- ✓ taucu, petis
- ✓ kecap, terasi



sumber : <https://www.cikloneng-ciamis.desa.id.com>

Minuman Yang Dihindari

- ✓ Coca-cola
- ✓ Minuman bersoda lainnya



sumber : <https://idn.freepik.com>

Minuman Dianjurkan

- ✓ Teh
- ✓ Sari Buah
- ✓ Jus Buah