

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 :

*J) Ukuran Rumah Tangga



sumber : detik.com

Cara mengurangi kalium dari bahan makanan :

- Cuci sayuran, buah dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong.
- Rendam bahan makanan dalam air hangat yang banyak selama 2 jam.
- Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air yang digunakan untuk memasak banyaknya 5 kali bahan makanan.

**UNTUK MEMVARIASIKAN MAKANAN,
 GUNAKAN BROSUR BAHAN MAKANAN
 PENUKAR**

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 PROTEIN RENDAH UNTUK PENYAKIT GINJAL KRONIK



sumber :
<https://rsisurabaya.com/gagal-ginjal/>

**“Agar kuliatas hidup penderita
 penyakit ginjal kronik optimal
 makanlah sesuai diet protein rendah”**

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
 6.5/LFT-PKRS/2026

Diet rendah protein ini diberikan kepada pasien yang mengalami Penurunan Fungsi Ginjal yang menahun (Penyakit Ginjal Kronik/Menahun)

Tujuan Diet :

1. Mengendalikan gejala uremia.
2. Mempertahankan status gizi optimal.
3. Memperlambat progresivitas penurunan laju filtrat glomerulus menuju gagal ginjal stadium akhir (stage 5).

Syarat Diet :

1. Energi 35 kkal/kg BB (usia < 60 tahun) dan 30 kkal/kg BB (usia > 60 tahun).
2. Protein 0,6-0,8 g/kg BB. Sebesar 50% kebutuhan protein harus bernilai biologik tinggi.
3. Lemak 25-30% dari total energi. Pembatasan lemak jenuh sebesar <10%. Jika terdapat dislipidemia, anjuran kolesterol dalam makanan sebesar <300 mg/hari.
4. Karbohidrat cukup, yaitu sisa dari perhitungan protein dan lemak.
5. Natrium <2000 mg/hari.
6. Kalium 39 mg/kg/hari, disesuaikan dengan nilai laboratorium.
7. Kalsium 1200 mg/hari.
8. Fosfor 800-1000 mg/hari.
9. Cairan dibatasi, yaitu sejumlah urine selama 24 jam ditambah 500-750 ml.

Pengaturan Makanan

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan	Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Nasi, bihun, jagung, mie, makaroni, roti, tepung-tepungan, ubi, selai, madu, permen, gula.	Roti tawar, biskuit asin, mie instan, sirup.
Protein	Telur, ayam, daging, ikan, susu	Kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, ikan asin.
Lemak	Minyak kelapa sawit, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak kedelai, margarin/mentega rendah garam.	Santan, minyak kelapa mentega dan margarin biasa, ayam dengan kulit.
Sayuran	Semua sayuran, kecuali kondisi hiperkalemia dianjurkan memilih sayuran rendah kalium seperti wortel, labu siam, buncis.	Sayuran tinggi kalium untuk kondisi hiperkalemia seperti bayam, daun singkong, asparagus, kembang kol, kangkung.
Buah	Semua buah, kecuali kondisi hiperkalemia dianjurkan memilih buah rendah kalium, seperti pepaya, pir, apel.	Buah tinggi kalium untuk kondisi hiperkalemia seperti pisang, belimbing, bit, alpukat, mangga, semangka, melon.

Cara mengatur diet :

- Hidangkan makanan yang menarik, sehingga menimbulkan selera makan.
- Makanan padat energi diberikan porsi kecil tapi sering, misalnya 6 kali sehari.
- Pilihlah makanan sumber protein hewani dan protein nabati sesuai jumlah yang telah ditentukan.
- Cairan lebih baik diberikan dalam bentuk minuman.
- Masakan lebih baik dibuat tidak berkuah, seperti tumis, dipanggang, dikukus atau dibakar.
- Bila harus membatasi garam, untuk menambah cita rasa gunakanlah lebih banyak bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya (lengkuas, kunyit, daun salam, dan lain-lain).

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Sirup, madu, permen, sangat baik sebagai penambah energi tetapi tidak diberikan dekat dengan waktu makan karena dapat mengurangi nafsu makan.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti soda kue, kaldu instan, ikan asin, kecap, telur asin, terasi, petis, makanan yang diawetkan.
- Jumlah cairan yang masuk harus seimbang dengan cairan yang keluar (urin).