

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

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/008/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi (07.00)	Siang (13.00)	Malam (18.00)
- Nasi putih - Telur rebus (dimakan putih telurnya) - Tumis labu siam wortel	- Nasi putih - Ayam suwir bb lengkuas - Tempe/tahu bb kuning (1 ptg sedang) - Sup oyong dan wortel	- Nasi putih - Nila bakar - Tumis putren, wortel

Selingan Jam 10.00

Kue Talam

Selingan Jam 16.00

Apel 1 buah yang sudah direndam air panas

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

📍

Jl. Raya Tayu – Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155

☎

(0295) 4150645 / 0822-2665-6907

🌐

www.rsusebeningkasih.com

📷

rsusebeningkasih

📘

RSU Sebening Kasih

RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET RENDAH PROTEIN

“Diet Rendah Protein untuk Hidup Lebih Sehat”

Batasi konsumsi **makanan tinggi protein sesuai anjuran tenaga kesehatan** agar fungsi ginjal tetap terjaga dan kesehatan tubuh lebih optimal

rsusebeningkasih
 0822-2665-6907
 www.rsusebeningkasih.com

APA ITU

DIET RENDAH PROTEIN?



Diet Rendah Protein untuk **penderita Chronic Kidney Disease (CKD) atau Gagal Ginjal Kronis** adalah pola makan yang membatasi asupan protein harian untuk mengurangi beban kerja ginjal, menurunkan kadar racun ureum, dan menunda kebutuhan cuci darah (dialisis).

Pada kondisi CKD non-dialisis (belum cuci darah), ginjal sudah tidak mampu menyaring sisa metabolisme protein dengan baik, sehingga pembatasan ini sangat penting agar racun tidak menumpuk di dalam darah.

TUJUAN DIET:

- Menghambat penurunan fungsi ginjal lebih lanjut
- Meringankan kerja ginjal dalam menyaring sisa protein
- Mencegah uremia, yaitu penumpukan racun ureum yang memicu mual dan pusing
- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit agar tubuh tidak bengkak
- Menjaga status gizi dan mencegah malnutrisi dengan tetap menjaga asupan kalori tubuh
- Mencegah atau memperlambat kerusakan organ lebih lanjut

Syarat Diet Rendah Protein

- ✓ Energi tinggi untuk mencegah katabolisme, yaitu 35 – 45 kkal/kgBBI
- ✓ Protein rendah yaitu 0,5 – 0,75 gr/kg BBI berupa protein dengan nilai biologis tinggi (utamakan protein hewani yang menyisakan sedikit limbah bagi ginjal)
- ✓ Karbohidrat cukup
- ✓ Cairan dibatasi sebagai pengganti cairan yang keluar melalui urine (24 jam), muntah, diare + 500 ml
- ✓ Bila kemampuan makan rendah, makanan diberikan bentuk formula enteral dan parenteral. Bila perlu diberikan suplemen piridoksin, asam folat, vitamin C dan D



Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Makanan Pokok	Nasi, bihun, mie, soun, tepung tapioka, tepung hunkwe, makaroni	Kentang, singkong, ubi	Roti gandum, sereal gandum, oatmeal, talas
Lauk Hewani	Putih telur, ikan segar, ayam tanpa kulit	Daging sapi, hati ayam, udang, cumi (porsi sangat kecil)	Kornet, sosis, sarden kaleng, ikan asin, telur asin
Lauk Nabati		Tahu, tempe (1 potong sedang = 25-50 gr), kacang hijau	Kacang tanah, kacang kedelai kering, kacang merah
Sayuran	Ketimun, labu siam, gambas/oyong, wortel, terong, selada	Sawi, brokoli, kembang kol, buncis, kol, kacang panjang, tomat, tauge	Bayam, daun singkong, daun melinjo (tinggi kalium/purin), daun pepaya, kangkung, jamur, labu kuning
Buah-buahan	Apel, anggur, pir, jambu air, nanas, semangka, buah naga, stroberi, mangga	Pepaya, jeruk manis, melon	Pisang, alpukat, durian, kurma, buah kering, jeruk lemon, jeruk nipis, kelapa, kiwi
Minuman	Air putih (sesuai kuota cairan harian), teh encer	Kopi encer, sirup	Susu sapi, yogurt, minuman bersoda, minuman berenergi, beralkohol
Catatan	Jika mengonsumsi buah-buahan harus dengan perlakuan yaitu dicuci, dikupas, dipotong kecil, lalu direndam air panas sekitar ± 5-10 menit dan gunakan rasio air dan buah 10:1 untuk menurunkan kadar kalium yang terkandung dalam buah.		

TUJUAN DIET:

- Sumber karbohidrat murni: manfaatkan soun, bihun, tepung tapioka, dan sagu untuk memenuhi kalori harian tanpa menambah beban protein bagi tubuh.
- Protein berkualitas tinggi: karena jatah protein sedikit, pastikan sumbernya berasal dari protein hewani (seperti putih telur, ikan, ayam tanpa kulit) yang lebih mudah diserap dan dicerna oleh tubuh dibandingkan protein nabati.
- Bahan non-protein untuk kalori: tambahkan minyak sawit, minyak jagung, atau madu pada masakan untuk menambah energi tanpa menambah protein.
- Kurangi garam dapur: gunakan bumbu aromatik seperti bawang merah, bawang putih, jahe, dan salam untuk menyiasati rasa hambar.
- Patuhi kuota cairan: ukur air minum harian dalam satu botol khusus agar tidak kelebihan minum yang memicu sesak atau bengkak