

## YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM DIET PASIEN HEMODIALISIS

- Energi 35 kalori/kg BBI (berat badan ideal) dan 30 kalori/kg BBI untuk usia  $\geq 60$ th. Tujuannya agar protein tidak dipecah menjadi energi.
- Protein lebih tinggi dari kebutuhan orang normal untuk mengganti asam amino yang hilang pada setiap kali dialysis. Kebutuhan protein sebesar 1,2 gr/kgBBI/hari.
- Sangat perlu dipertahankan adalah asupan cairan yang dibatasi baik dari makanan maupun minuman yaitu sesuai dengan jumlah urin yang keluar sehari ditambah 500ml (Air yang keluar melalui keringat dan pernafasan) agar tidak terjadi penumpukan cairan di dalam tubuh
- Garam natrium dibatasi bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) dan tekanan darah tinggi
- Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400ml atau kadar kalium darah lebih dari 5.5 mEq/L
- Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400ml atau kadar kalium dalam darah lebih dari 5.5 mEq/L

## APA ITU HEMODIALISA?

Hemodialisa adalah metode pencucian darah dengan membuang cairan berlebih dan zat-zat berbahaya (racun) bagi tubuh melalui proses ultra filtrasi (penyaringan) melalui alat dialysis untuk menggantikan fungsi ginjal yang rusak.

## TUJUAN PERENCANAAN MAKAN

- Memperbaiki dan mempertahankan status gizi optimal
- Mencukupi kebutuhan kalori, protein dan zat gizi lainnya karena pada saat HD asam amino hilang 10-12gr/HD dan glukosa 12-25 gr/HD
- Pasien mampu melakukan pekerjaan sehari-hari
- Menjaga keseimbangan air dan elektrolit

## PERENCANAAN MAKAN PASIEN HEMODIALISA



@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah  
#Kepedulian Kami

## CARA MENGURANGI KALIUM DALAM BAHAN MAKANAN

Cucilah sayuran, buah dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong, kemudian rendamlah bahan makanan dalam air pada suhu 50–60°C (air hangat) selama 2 jam, banyaknya 10 kali bahan makanan. Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit. Setelah itu masaklah. Lebih baik jika jumlah air yang digunakan untuk memasak 5 kali bahan makanan.

## BAGAIMANA CARA MENGGATUR DIET?

1. Makanlah sumber kalori seperti nasi, bihun, jagung, tepung-tepungan macaroni, bila perlu mengkonsumsi makanan tinggi kalori, seperti gula, madu permen sebagai penambahan energi, tetapi untuk pasien dengan diabetes melitus perlu diperhitungkan.
2. Makanlah protein tinggi yang berasal dari protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani seperti: ayam, telur, daging, ikan sedangkan protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dibatasi paling banyak 100gr/hr (2 potong sedang) untuk tempe/tahu, kacang-kacangan 40gr/hr.
3. Apabila kalium darah tinggi (hiperkalemia) batasi makanan yang mengandung kalium tinggi seperti: bayam, kentang, havermout, singkong, ubi, alpukat, melon, duku, durian, daun pepaya, tomat, air kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kembang kol, semangka, kapri, rebung, kailan, coklat dan pisang.

4. Batasi asupan garam natrium. Garam natrium terdapat pada garam dapur (natrium clorida), soda kue (natrium bikarbonat), buah dan sayur awetan (natrium benzoate), pengawet daging seperti corned beef (natrium nitrit), ikan asin, penyedap masakan monosodium glutamat (MSG), kaldu instan, minuman bersoda. Konsumsi garam dapur maksimal ¼ sdt.

5. Batasi asupan cairan baik yang berasal dari minuman dan makanan. Contoh makanan yang perlu dibatasi adalah makanan berkuah, agar-agar jeli dan buah-buahan yang mengandung tinggi air.

6. Makanlah sumber kalsium seperti telur, ikan teri segar, dan susu.

7. Makan teratur, porsi kecil tapi sering dengan 3x makanan utama dan 3x makanan selingan. Hidangkan dalam bentuk yang menarik agar menimbulkan selera makan.



HOSPITAL TOUR

@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah  
#Kepedulian Kami