

LAMPIRAN 1. FOOD WEIGHING SISA MAKAN

Perencanaan Menu Sehari

Zat gizi	Porsi	Energi (gram)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	P	NA	K
KH	5 ½	962,5 kkal	22 gr	-	220 gr	148.5	5.5	16.5
p. hewani	3 ½	262,5 kkal	24,5 gr	17,5 gr	-	600	10	12
p.nabati	3	225 kkal	-	9 gr	21 gr	978	15	25
Sayuran	3	150 kkal	18 gr	-	15 gr	221	210	735
Buah	3	150 kkal	9 gr	-	36 gr	36	12	663
Minyak	5	250 kkal	-	25 gr	-	-	-	-
Gula	1	25	-	-	12 gr	-	-	35
<i>Total</i>		2025 kkal	77.5 (gr)	40 (gr)	304 (gr)	198.5 (Mg)	227.5 (Mg)	149.5 (Mg)

LAMPIRAN 2

Riwayat makan pasien Hari ke-1 tanggal 24-januari-2020

Waktu	Menu	Bahan	Berat	E	P	L	KH	F	NA	K
Siang	Nasi	Nasi	250 gr	437.5	10	-	100	46	13	24
	Krengseng daging	Daging	40 gr	75	7	5		201	-	-
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	-	-	-
	Rolede tahu	Tahu	110 gr	75	5	3	7	183	12	12
		Minyak	2.5 gr	25	-	5	-	-	-	-
	Sop wortel	Wortel	100 gr	25	1	-	5	35	20	60
	Buah	Melon	180 gr	50	7	-	12	12	4	221
Sel 2	B.sum	t. terigu	25 gr	87.5	2	-	20	81	27	71
		Putih telur	3 btr	37.5	3,5	5	-	258	20	-
		Gula	13 gr	25	-	-	6	1	-	18
Malam	Nasi	Nasi	200 gr	350	8	-	80	46	70	-
	Oper ayam	Ayam	35 gr	75	7	5	-	201	50	-
		Minyak	5 gr	25	-	5	-	-	40	-
	Tahu bacem	Tahu	110 gr	75	5	3	7	183	15	-
	Sayur oyong saun	Oyong	100 gr	25	1	-	-	35	20	60
		Minyak	5 gr	25	-	5	5	35	20	60
	Buah semangka	Semangka	190 gr	50	-	-	12	12	4	221

Pagi	Nasi	Nasi	100 gr	175	4	-	40	120	20	14
	Ayam bumbu opor	Ayam	40 gr	75	7	5	-	35	-	10
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	12	-	-12
	Semur tempe	Tempe	110 gr	75	5	3	7	45,5	50	23
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	12	-	-
	Sop sayuran	Wortel	50 gr	12.5	½	-	2.5	15	2.5	3
		Buncis	50 gr	12.5	½	-	2.5	12	2.5	21
	Buah	Papaya	190 gr	50	-	-	12	50	50	21
<i>Total</i>				2067.5	72.4	46	330	1204	190.7	1206
Total kebutuhan				2100	84	47	336	1983.5 (Mg)	227.5 (Mg)	1449.5 (Mg)
<i>%asupan</i>				92.20 %	82,0 4%	98%	92,0 2%	86.05	84.2 %	88,09 %

Riwayat makan pasien

Hari ke-2 tanggal 25-januari-2020

Waktu	Menu	Bahan	Berat	E	P	L	KH	F	NA	K
Siang	Nasi	Nasi	250 gr	437.5	10	-	100	46	12	70
	Semur daging	Daging	40 gr	75	7	5	-	15	15	30
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	30	-	-
	Tahu bumbu kuning	Tahu	110 gr	75	5	3	7	21	15	55

		Minyak	2.5 gr	25	-	5	-	20	-	-
	Sayur lode	Sayur lode	100 gr	25	1	-	5	50	4,1	13
	Buah	Papaya	180 gr	50	7	-	12	12	42	221
Sel 2	B.sum	t. terigu	25 gr	87.5	2	-	20	81	27	71
		Putih telur	3 btr	37.5	3,5	5	-	258	50	30
		Gula	13 gr	25	-	-	6	5	14	-
Malam	Nasi	Nasi	200 gr	350	8	-	80	23	-	50
	Pepes ikan tenggiri	Ikan	35 gr	75	7	5	-	11.7	23	-
	Tempe bacem	Tempe	5 gr	25	-	5	12	50	12	-
		Minyak	5 gr	25	-	5	15	-	-	-
	Sayur lode	Labu siam	100 gr	25	1	-	-	2	30	20
		Minyak	5 gr	25	-	5	12	-	-	-
	Buah	Papaya	190 gr	50	-	-	12	12	4	102
Pagi	Nasi	Nasi	100 gr	175	4	-	40	12.3	90	20
	Ayam goreng panir	Ayam	40 gr	75	7	5	-	21	20	15
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	-	12	21
	Semur tempe	Tempe	55 gr	75	5	3	7	13.5	-	-

		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	12	14	8
	Asam buncis	Buncis	100 gr	25	1	-	5	2.4	2	6
	Buah	Papaya	190 gr	50	-	-	12	12	4	221
Total				2.0291	72.4	39,05	295	1543	252.1	1032
Kebutuhannya				2.100	84	47	336	1983.5 (Mg)	227.5 (Mg)	1449.5 (Mg)
%Asupan				86,07 %	86,07 %	79,2 %	8,12 %	80.02 %	84,08 %	86,07 %

Riwayat makan pasien








Hari ke-3 tanggal 26-januari-2020








Waktu	Menu	Bahan	Berat	E	P	L	KH	F	NA	K
Siang	Nasi	Nasi	250 gr	437.5	10	-	100	46	10	18
	Ayam gulai bumbu kuning	Daging	40 gr	75	7	5	-	3	20	18
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	10	27	25
	Tahu rolet	Tahu	110 gr	75	5	3	7	28	15	50
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	27	20	20
	Sayur wortel	Sayur wortel	100 gr	25	1	-	5	35	16	20
	Buah	Pepaya	180 gr	50	7	-	12	3.5	2	6
Sel 2	B.sum	t. terigu	25 gr	87.5	2	-	20	1.2	4	2.2

		Putih telur	2 btr	37.5	3,5	5	-	8	2.7	7
		Gula	13 gr	25	-	-	6	4	6	8
	Buah	Pepaya	110 gr	50	-	-	12	1	17	10
Malam	Nasi	Nasi	200 gr	350	8	-	80	35	12	17
	Bola2 daging	Daging	35 gr	75	7	5	-	58	12	20
		Minyak	5 gr	50	-	5	-	12.6	-	12
	Tempe bacem	Tempe	55 gr	75	5	3	7	13.5	18	40
		Minyak	5 gr	50	-	5	-	12.6	-	-
	Sayur wortel	Wortel	100 gr	25	1	-	-	0.3	2	3
	Buah papaya	Papaya	190 gr	50	-	-	12	2.3	4	42
Pagi	Nasi	Nasi	100 gr	175	4	-	40	46	12	8
		Ikan	40 gr	75	7	5	-	31	10	12
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	-	5	3
	tempe	Tempe	110 gr	75	5	3	7	21	10	12
		Minyak	2.5 gr	25	-	2.5	-	-	3	3
	Sayur bayam	Bayam	100 gr	25	1	-	5	0.5	4	3
	Buah	Pepaya	190 gr	50	-	-	12	1.2	4	21
<i>Total</i>				2019	60.9	40	319	1207	212	1324
				2100	84	47	336	1983.5 (Mg)	227.5 (Mg)	1449.5 (Mg)
				86,07 %	79,2 %	87,08 %	89.9 %	86,09 %	89,09 %	90 %

LAMPIRAN 3

FOTO SISA MAKANAN

<p>Hari ke-1 24 januari 2020</p>	<p>Sebelum</p> 	<p>Sesudah</p>
<p>Selingan 2</p>		
<p>Makan malam</p>		
<p>Hari ke-2 25 januari 2020</p>	<p>Sebelum</p> 	<p>Sesudah</p> 
<p>Selingan 2</p>		

Makan malam		
<p>Hari ke-3 26 januari 2020</p>	<p>Sebelum</p> 	<p>Sesudah</p> 
Selingan 2		
Makan malam		

LAMPIRAN 5 Diet Ginjal HD

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



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Pepes teri basah	Ayam panggang	Ikan bb. Tauco
Tumis Tauge	bumbu kalio	Perkedel Tahu
Tahu	Telur mata sapi	Tumis kangkung
	Tempe mendoan	Pepaya
	Urapan	
Selingan	Jeruk	Selingan
Jam 10.00		Jam 21.00
	Selingan	
Puding	Jam 16.00	Roti Bakar
		Sirop/Madu
	Kue Talam	

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Disusun oleh:
 INSTALASI GIZI bersama TIM PKRS
 RSUD Dr. SOEDOMO
 TRENGGALEK

DIET PENYAKIT GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISIS



Agar anda dapat hidup nyaman dan produktif
 "Makanlah mengikuti anjuran diet dan lakukan Hemodialisis dengan teratur"

Diet yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan terapi pengganti, jika hasil tes kliren kreatinin < 15 ml/ menit.

Tujuan Diet :

1. Mencukupi kebutuhan zat gizi sesuai kebutuhan perorangan agar status gizi optimal.
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
3. Menjaga agar penumpukan produk sisa metabolisme protein tidak berlebihan.
4. Pasien mampu melakukan aktifitas normal sehari-hari.

Syarat Diet :

1. Energi 30-35 kkal/kg BBI/hari
2. Protein: 1,1-1,2 gr/kgBBI/hari, 50 % protein hewani dan 50 % protein nabati.
3. Kalsium 1000 mg/hari
4. Batasi garam terutama bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) dan tekanan darah tinggi.
5. Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400 ml atau kadar kalium darah lebih dari 5,5 m Eq/L
6. Jumlah asupan cairan = jumlah urin 24 jam + (500 ml – 750 ml).

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Bahan makanan sumber Hidrat Arang : nasi, roti putih, mie, makaroni, spageti, sagu, lontong, bihun, jagung, makanan yang dibuat dari tepung-tepungan, gula, madu, sirup, jam, permen, dll.
- Bahan makanan sumber protein : telur, ayam, daging, ikan, hati, susu skim, susu whole, es krim, yogurt, kerang, cumi, udang, kepiting, lobster, sesuai anjuran.
- Buah-buahan : nanas, pepaya, jambu biji, sawo, pear, strawberi, apel, anggur, jeruk manis, dll. Dalam jumlah sesuai anjuran
- Sayur-sayuran : ketimun, terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur, dll dalam jumlah sesuai anjuran

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Bahan makanan tinggi kalium bila hiperkalemia : alpokat, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat, kentang, ubi, singkong, pengganti garam yang menggunakan kalium.
- Air minum dan kuah sayur yang berlebihan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makanlah secara teratur, porsi kecil sering
- Diet Hemodialisis ini harus direncanakan perorangan, karena nafsu makan pasien umumnya rendah sehingga perlu diperhatikan makanan kesukaan pasien.
- Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah misalnya: ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti minuman bersoda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- Hindari makanan dalam bentuk yang menarik sehingga menimbulkan selera.
- Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, permen, dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena mengurangi nafsu makan.
- Agar meningkatkan cita rasa, gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, salam, dll
- Cara untuk mengurangi kalium dari 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 derajat celcius (air hangat) selama 2 jam, banyaknya air 10 kali bahan makanan. Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit. Setelah itu masaklah. Lebih baik lagi jika air yang digunakan untuk memasak banyaknya 5 kali bahan makanan.