

#### MAKANAN TIDAK DIPERBOLEHKAN

- Nasi atau penerkar**  
Kentang, ubi, singkong, biskuit, kue-kue yang dibuat dengan susu
- Daging atau penerkar**  
Hati, Ginjal, Jantung, Otak, Sardin, Ikan Asin, Ikan teri, kepiting, udang, keju, susu.
- Sayuran**  
Bayam, sawi, daun mangkooan, daun melinjo, daun pepaya, dan lamtoro, jantung pisang, buah melinjo dsb.
- Buah-buahan**  
Semua buah yang dikeringkan
- Minuman**  
Minuman yang mengandung soda, coklat, soda kue, teh kental.



#### CONTOH MENU SEHARI :

- Pagi :** Nasi  
Telor dadar  
Tumis kacang panjang
- Pukul 10.00**  
Selada buah
- Siang :** Nasi  
Ikan acar kuning  
Sambel goreng tahu  
Sayur Sup  
Pepaya
- Pukul 16.00**  
Sari buah
- Malam :** Nasi  
Daging bb. Balodo  
Cah Kangkaung  
Pisang

Untuk mendapatkan Keterangan Lebih Lanjut Hubungilah Ahli Gizi Kalau Anda Periksa Ulang Harap Leaflet Ini Dibawa

Melayani Penub Kasih Demi Kesembuhan



## BATU GINJAL

Nama : \_\_\_\_\_  
Umur : \_\_\_\_\_  
Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_  
Tinggi Badan : \_\_\_\_\_  
Berat Badan : \_\_\_\_\_  
Alamat : \_\_\_\_\_  
Tanggal : \_\_\_\_\_

Daftar Diet

**RUMAH SAKIT PANTI NIRMALA**  
Jl. Kebalen Wetan No. 2-8  
Telp. 362459 ; 331100  
MALANG  
2023

#### STANDART DIIT

Diit Batu Ginjal : \_\_\_\_\_  
Energi : \_\_\_\_\_ Kalori Karbohidrat : \_\_\_\_\_ Kalori  
Protein : \_\_\_\_\_ gr Lemak : \_\_\_\_\_ gr

#### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat gr	urt*)
<b>Pagi</b>		
Nasi / nasi tim	.....	.....
Telur	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula	.....	.....
<b>Pukul 10.00</b>		
.....	.....	.....
<b>Siang</b>		
Nasi / nasi tim	.....	.....
Daging	.....	.....
Tahu	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Buah	.....	.....
<b>Pukul 16.00</b>		
.....	.....	.....
<b>Siang</b>		
Nasi / nasi tim	.....	.....
Daging	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Buah	.....	.....

#### APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN BATU GINJAL

Batu ginjal adalah batu yang dapat ditemukan pada ginjal atau sepanjang saluran kemih.

Dalam keadaan normal urine bersifat asam dan bila menjadi basa (karena makan yang tinggi mineral bsa) atau dari injeksi oksalat, asam urat, fosfat dan cystine.

Kira-kira 50 % batu ginjal disebabkan oleh pengendapan kalsium oksalat, karena keadaan bawaan atau intake oksalat terlalu berlebihan sehingga harus mengurangi makanan yang tinggi oksalat.

Hanya sebagian kecil berupa asam urat, yang merupakan hasil metabolisme purine, maka perlu membatasi bahan makanan tinggi purin.

#### 1. MAKAN YANG BAIK DIMAKAN MENGANDUNG KALSIMUM DAN PURIN

Kalsium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan seperti pada sawi, bayam, tomat, jeruk, coklat, teh, karang, hati, usus (kelompok jerohan) dsb.

#### MAKSUD DAN TUJUAN DIIT

- Membantu memperlambat pertumbuhan batu ginjal dan pencegahannya
- Pada penderita pemyakit batu ginjal diharuskan banyak minum.
- 3 Ltr per hari untuk mengencerkan urine sehingga dapat mengurangi pembentukan batu yang baru.

#### MAKANAN YANG BOLEH DIMAKAN

- Nasi atau penerkar**  
Beras, bulgur, tepung terigu, maizena, hunkwe, dsb.
- Daging atau penerkar**  
Telur, daging, Unggas, Ikan.
- Kacang-kacangan dan hasil olahannya**  
maksimal 25 gr / hari.
- Lemak**  
Minyak mentega, margarine
- Sayuran**  
Semua sayuran kecuali yang dilarang maksimal 200 gr / hari.
- Buah-buahan**  
Semua buah segar maksimal 200 gr / hari.
- Minuman**  
Kopi, sari buah, teh encer.

#### MAKANAN YANG BOLEH UNTUK DIIT PENDERITA DENGAN BATU CYSTEINE DAN SAM URAT

- Nasi maksimum 1/2 gls sehari, roti 4 ptg, Kentang, singkong dan kue dari tepung maizena, hunkwe dsb
- Sumber protein hewani  
Daging 50 gr atau telur 1 btr sehari, susu.
- Sumber protein nabati (seperti diatas)
- Lemak (seperti diatas)
- Sayuran  
semua sayuran minimal 300 gr/hr.

