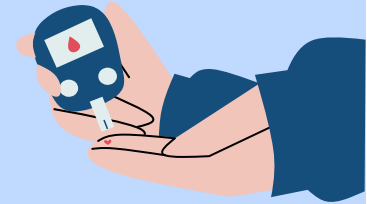
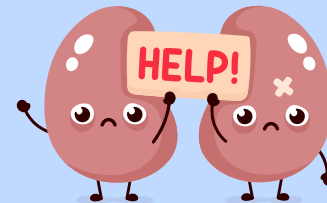


TIPS PENTING UNTUK PASIEN

1. Kontrol gula darah ketat - HbA1c target < 7%
2. Konsultasi rutin dengan dokter dan ahli gizi
3. Cek laboratorium berkala - kreatinin, eGFR, proteinuria
4. Olahraga teratur - 150 menit/minggu intensitas sedang
5. Berhenti merokok dan hindari obat nefrotoksik
6. Catat asupan makanan dan berat badan harian



DIET UNTUK PASIEN DIABETES DENGAN GANGGUAN GINJAL



Panduan Nutrisi & Pencegahan
untuk Kesehatan Optimal

TANDA-TANDA AWAL GANGGUAN GINJAL ⚠️

Waspada! gejala-gejala berikut yang mungkin menunjukkan adanya gangguan fungsi ginjal:



💧 Gangguan Berkemih

- Sering buang air kecil, terutama malam hari
- Urine berbusa atau berdarah
- Sulit buang air kecil



👉 Pembengkakan

- Bengkak di kaki, pergelangan kaki
- Bengkak di wajah dan tangan
- Bengkak yang tidak hilang saat istirahat



😴 Kelelahan

- Mudah lelah tanpa sebab jelas
- Susah berkonsentrasi
- Sesak napas saat beraktivitas



🤢 Gangguan Pencernaan

- Mual dan muntah
- Hilang nafsu makan
- Rasa logam di mulut



🩸 Tekanan Darah Tinggi

- Tekanan darah sulit terkontrol
- Sakit kepala berkelanjutan
- Pandangan kabur



🧪 Hasil Lab Abnormal

- Protein dalam urine
- Kreatinin darah meningkat
- eGFR menurun

NUTRISI UNTUK PENCEGAHAN & PENGELOLAAN 🥗

🍷 KARBOHIDRAT



✅ DIANJURKAN:

- Nasi merah, oat
- Roti gandum utuh
- Ubi jalar (terbatas)
- Quinoa

❌ HINDARI:

- Nasi putih berlebihan
- Roti putih
- Kue manis
- Permen, cokelat

🐟 PROTEIN



✅ DIANJURKAN:

- Ikan laut (0.8g/kg BB)
- Ayam tanpa kulit
- Putih telur
- Tahu, tempe (terbatas)

❌ BATASI:

- Daging merah berlemak
- Jeroan
- Seafood tinggi purin
- Protein >1g/kg BB

🧂 NATRIUM (GARAM)



✅ DIANJURKAN:

- Bumbu alami
- Bawang, jahe, kunyit
- Lemon, jeruk nipis
- Max 2g natrium/hari

❌ HINDARI:

- Garam meja berlebihan
- Makanan kaleng
- Keripik, crackers asin
- Saus instan

🍌 KALIUM



✅ AMAN:

- Apel, pir (kupas)
- Anggur
- Timun
- Brokoli (rebus)



❌ BATASI:

- Pisang, jeruk
- Alpukat
- Bayam, kangkung
- Kacang-kacangan

💧 CAIRAN



✅ DIANJURKAN:

- Air putih 1.5-2L/hari
- Teh herbal tanpa gula
- Air kelapa (terbatas)
- Pantau input-output



❌ HINDARI:

- Minuman manis
- Alkohol
- Jus buah kemasan
- Energy drink