



Diet untuk Penyakit Buah Pinggang Kronik

Tahap 1 & 2

1. Kekalkan berat badan yang sihat.

BMI saya sekarang adalah _____. Saya perlu _____ berat badan. Berat badan saya yang sihat adalah _____.

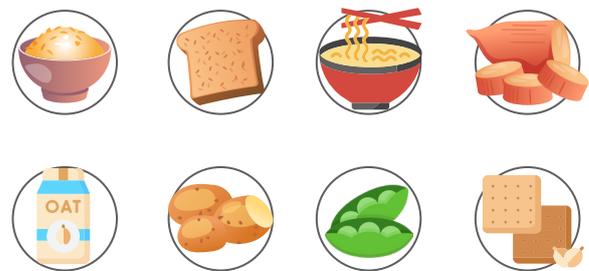
2. Pilih karbohidrat kompleks dalam porsi sederhana dan konsisten. Hadkan karbohidrat ringkas untuk mengawal paras glukosa darah.

- Gula ringkas adalah gula putih, gula merah, gula perang, madu, jem, kaya, sirap, gula-gula, coklat, ais-krim, kek, minuman soda dan lain-lain.
- Karbohidrat kompleks adalah bijirin dan produk bijirin – nasi, oat, biskut, idli, tosay, mi, roti; sayuran berkanji – ubi kentang, jagung, keladi, keledak, labu and kekacang; susu dan produk tenusu; buah-buahan.

Karbohidrat Mudah



Karbohidrat Kompleks



3. Hadkan pengambilan natrium daripada garam tambahan, makanan tinggi natrium atau perasa/perisa untuk mengawal tekanan darah.

Makanan tinggi natrium/garam:

- Garam
- Sos/Perencah: Perencah udang, serbuk buah asam, belacan, cencalok, sos tiram, kicap, kiub ayam/ikan bilis, perencah tomyam, sos tomato, sos cili, sos BBQ, Bovril, marmite
- Daging proses: Sosej, daging burger, bacon, ham, bebola sotong, bebola ikan, bebola ayam, bebola daging
- Makanan diproses: Makanan dalam tin, mee segera
- Makanan yang diperap: Sayur masin, ikan masin, telur masin, udang kering, ikan bilis
- Snek: Papadom, keropok, kerepek, kacang tanah/gajus masin, jeruk
- Makanan segera: Burger, pizza, kentang goreng, kentang putar, keju

Apa yang mempunyai natrium yang tinggi?

- Garam
- Perencah seperti kicap, teriyaki sos, garam bawang putih atau garam bawang merah
- Kebanyakan makanan dalam tin dan makan malam beku (melainkan jika mereka menyebut "natrium rendah")
- Acar, diawet, diasap atau diproses daging, seperti ham, bacon, sosej dan luka sejuk
- Makanan ringan masin, seperti kerepek dan keropok
- Sup dalam tin atau dehidrasi seperti mee sup bungkus
- Kebanyakan makanan restoran, bawa pulang makanan dan makanan segera



Apa yang mempunyai kurang natrium atau tiada?

- Makanan segar: Buah-buahan, sayur-sayuran, daging, ikan dan produk tenusu ayam (susu, telur, keju)
- Sayur beku
- Perasa segar (bawang putih, bawang besar, jus lemon, lada sulah)
- Herba segar atau kering dan rempah ratus (basil, daun bay, kari, halia, sage, thyme)
- Popcorn tanpa garam, pretzel, kosong tortilla atau kerepek jagung



4. Pengambilan protein secara sederhana mengikut keperluan berat badan dan pilih sumber protein yang rendah lemak.

(Seorang pakar diet akan menyediakan hidangan protein yang diperibadikan setiap hari)

Pengambilan protein saya sekarang adalah _____ hidangan sehari, saya perlu kawal pengambilan protein saya kepada _____ hidangan sehari.

Protein Haiwan

Ayam dan Daging

Makanan Laut

Produk Susu

Protein Tumbuhan

Produk Soya

Kecacang dan Kacang

Makanan Protein



Telur (sederhana)
1 biji



Ikan 1/4
keping (40g)



Susu 240ml



Taufu(lembut) 3/4
keping (90g)



Kari Dal
1/2 cup



Ayam (mentah,
tanpa kulit)1/2
paha/dada



Ikan (sederhana,mentah)
1/2 keping (40g)



Tepung susu
(skim/penuh krim)
4 sudu makan



Tempeh 1 keping (45g)



Kacang Hijau(masak)
3/4 cawan



Sayap Ayam
(sederhana,mentah)
1keping(92g)



Udang
(sederhana,mentah)
6 keping



Keju 2 slices
(30g)



Fucok 1 1/2 helai
(30g)



Kacang Kuda (masak)
1/2 cawan



Daging tanpa lemak
(mentah)1 saiz kotak
mancis(40g)



Sotong
(sederhana,mentah)
1 whole(40g)



Yogurt 3/4 cawan
(170ml)



Susu Soya 160ml



Kacang Panggang
3/4 cawan

5. Pengambilan serat yang mencukupi melalui sayur-sayuran dan buah-buahan - sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur-sayuran sehari dan 2 hidangan buah-buahan sehari.



6. Minum air yang mencukupi (sebaik-baiknya air masak) untuk kekal hidrasi melainkan dihadkan oleh doktor.

Saya perlu minum _____ air sehari.

7. Pilih masakan yang lebih sihat.

Saya ada ambil _____, saya akan kurangkan pengambilan kepada _____ seminggu.

