

# MENYIAPKAN MAKANAN DAN MINUMAN RENDAH KALIUM

## ■ Pentingnya pengontrolan Kalium

Kebanyakan makanan mengandung Kalium! Bagi pasien penyakit ginjal/ cuci darah, jika kadar ion Kalium terlalu banyak akan berakibat detak jantung tidak stabil, bahkan akan terjadi gagal jantung. Disarankan tiap hari tidak lebih dari 2700mg, maka dari itu sangat penting utk mengatur makanan dgn ketat.

## ■ Prinsip dari makanan mengontrol kadar Kalium Sodium:

- Harus makan protein, kalori secukupnya, menghindari tubuh pasien sendiri mengorganisasi dikomposisi kadar Ion Kalium.
- Hindari makanan yg berkadar Kalium tinggi
- Sup daging yg kental, sup sari ayam, minuman gingseng, sari daging sapi, kopi, teh, minuman olahraga, buah strawberry, buah melon, buah yg dikeringkan, kacang kacangan, coklat, sari buah plum, dll, saos tomat, kecap asin tanpa garam, atau kecap asin dgn kadar garam rendah.
- Cara masak sayuran: dimasak dgn air yg banyak selama 3 sampai 5 menit, terus di gongseng dgn minyak, dgn demikian bisa mengurangi kadar Kalium; dan air dari memasak sayuran tadi mengandung Kalium sangat tinggi, sebaiknya tidak digunakan.
- Jangan makan/minum: air peras-an jeruk manis, Kecap asin yg tdk ada kadar garam, dan kecap asin dgn kadar garam rendah, karena kadungan Kalium sangat tinggi.

## ■ Referensi kadungan Kalium pada makanan (kadar Kalium per 100gr) :

Jenis makanan	Kadar Kalium	Nama makanan
Jenis susu	> 100mg	Susu full cream, susu skim(kadar lemak rendah)
	> 1000mg	Susu bubuk full cream, susu bubuk skim(kadar lemak rendah)
Telur	> 100mg	Berbagai macam jenis telur
Kacang kacangan	> 600mg	Kacang edamame, jenis kacang kaisar (kacang plong yg besar)
	> 1000mg	Kacang hijau, merah, kedelai, dll

Daging	> 350mg	Lever sapi dan babi, ginjal babi, daging sapi, babi, ham ala Chinese, abon, ikan, udang, dll
Jenis akar gabah	> 70mg	Mie, su-un, nasi putih, nasi beras coklat, ketan, shan yao, ketela, kentang, gandum besar, gandum kecil, biji gandum
Sayuran	> 100mg	Daun bawang putih, daun bawang, sayur sawi kecil, pare, terong, jagung kecil, daun parsley, seledri, kecamba kedelai, akar teratai
	> 400mg	Rebung, bayam, kemangi, kangkung, chives, kecamba besar, jamur kuping, seaweed, rebung kering, seaweed kering, dll
Buah buahan	> 100mg	Nanas, semangka, kesemak, kimchao, jambu, jeruk nipis, melon, dll
	> 250mg	Jambu biji, buah loquat, jeruk keprok, delima, pisang, kismis, kelengkeng kering, srikaya, buah zaitun, dll
Lain lain	> 250mg	Coklat, kecap, kacang tanah, wijen, kwaci, ragi segar, biji lotus, walnut

## Referensi :

Shue-A Liu dkk (2016) · Pengetahuan perawatan Internis dan ahli bedah utk org dewasa · Taipei City : Hua Shin °

- Telepon: (02)2737-2181 Extensi 1901
- Bagian pembuatan/Tanggal: Kamar cuci darah/109.07.27
- PFS-8100-461