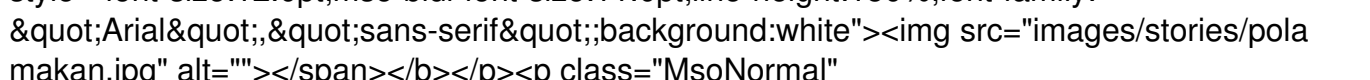


Pengaturan Pola Makan Saat Puasa

Bagi Penderita Batu Ginjal dan Gagal Ginjal Kronik



Tak terasa sebentar lagi kita akan menyambut tamu agung Bulan Ramadhan. Bulan yang penuh rahmat, maghfirah dan keberkahan, karena pada bulan ini pahala suatu amal shalih dan ibadah dilipatgandakan. Puasa adalah salah satu kegiatan yang diwajibkan bagi umat beriman muslim selama ramadhan. Sehingga banyak orang bersemangat ingin menjalankan puasa selama satu bulan tanpa terkendala. Namun, perlu diperhatikan pada orang-orang dalam kondisi tertentu, yaitu yang sedang sakit, dimana sakitnya tersebut dapat menghambat kelangsungan ibadah puasa dan berdampak pada keselamatan fisik jika dia tetap berpuasa. Bagi penderita penyakit tertentu, diperlukan cek up rutin dan pendapat dokter ahli sebelum berpuasa.

Berikut kami sampaikan cara pengaturan pola makan selama puasa bagi penderita beberapa penyakit yang terkait dengan gangguan fungsi ginjal :

Puasa bagi Penderita Batu Ginjal

Bagi penderita batu ginjal yang perlu menjadi perhatian adalah status hidrasi penderita dan asupan makan selama sahur dan berbuka. Pada penderita batu konsumsi cairan minimal 2,5 L / hari. sehingga disarankan apabila ingin berpuasa, selama masih bisa memenuhi asupan cairan tersebut, tidak masalah. Namun apabila saat berpuasa penderita merasakan kolik, bisa menghentikan puasanya.

Selain status hidrasi, yang perlu diperhatikan adalah jenis makanan yang dikonsumsi selama sahur dan berbuka. Pada penderita yang memiliki riwayat asam urat perlu membatasi asupan makanan yang mengandung purin tinggi (<i style="mso-bidi-font-style: normal">termasuk kelompok 1</i>). Berikut adalah jenis makanan berdasarkan kadar purin nya : </p>

<p class="MsoNormal" style="text-align:justify;line-height:normal"><span

style="mso-no-proof:yes"> </p> <p class="MsoNormal"

style="margin-left:36.0pt;text-align:justify;line-height: 115%"><b

style="mso-bidi-font-weight:normal">BAHAN MAKANAN MENURUT KADAR PURIN </p> <p class="MsoNormal"

style="margin-left:72.0pt;text-align:justify;text-indent: -18.0pt;line-height:115%;mso-list:l0 level1 lfo2"><span style="font-family:Symbol;mso-fareast-font-family:Symbol;mso-bidi-font-family:

Symbol;mso-no-proof:yes">◆ <span

style="mso-no-proof:yes">Kelompok I: kandungan Purin 100 ◆ 1000 mg /100 g bahan makanan (sebaiknya dihindari) Otak, Hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging/kaldu, bouillon, bebek, ikan sarden, makarel, remis, kerang </p> <p class="MsoNormal"

style="margin-left:72.0pt;text-align:justify;text-indent: -18.0pt;line-height:115%;mso-list:l0 level1 lfo2"><span style="font-family:Symbol;mso-fareast-font-family:Symbol;mso-bidi-font-family:

Symbol;mso-no-proof:yes">◆ <span

style="mso-no-proof:yes">Kelompok 2 : Kandungan Purin sedang 9 ◆ 100 mg purin /100g bahan makanan (dibatasi) Daging, unggas, ikan, ayam (kecuali dlm kelompok 1) udang, kacang kering, tahu, tempe asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, daun dan biji mlinjo (sehari maksimal 1 mangkuk /100 gr)

</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left:72.0pt;text-align:justify;text-indent: -18.0pt;line-height:115%;mso-list:l0 level1 lfo2"><span

style="font-family:Symbol;mso-fareast-font-family:Symbol;mso-bidi-font-family: Symbol;color:black">◆ Kelompok 3:

kandungan purin rendah, dapat diabaikan (bebas dimakan setiap hari) Nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie, bihun, tepung beras, cake, kue kering, puding, susu, keju, telur, lemak dan minyak, gula, sayuran dan buah buahan (kecuali sayuran dalam kelompok 2)<span style="font-family:"Arial";"sans-serif";

color:black;background:white"></p> <p class="MsoNormal"

style="margin-left:72.0pt;text-align:justify;line-height: 150%"><span

style="font-family:"Arial";"sans-serif";color:black;background: white"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify;line-height:150%"><b

style="mso-bidi-font-weight:normal"><span

style="font-family:"Arial";"sans-serif";

color:black;background:white">Puasa pada Penderita Gagal Ginjal Kronik </p>

<p class="MsoNormal" style="text-align:justify;line-height:150%"><span

style="font-family:"Arial";"sans-serif";color:black;background:white">Menurut penelitian yang dilakukan Bernieh (2010) pada penderita gagal ginjal kronik (CKD) stg III ◆ V dengan penyebab utama diabetes dan hipertensi yang melakukan puasa selama ramadhan, toleransinya baik, dan membaiknya kadar profil lipid dan penurunan proteinuria dan

Natrium dalam urin.

Pen
derita dengan gagal ginjal kronik yang diperbolehkan dokter untuk berpuasa, perlu memperhatikan hal-hal berikut :

1. Status hidrasi

Status hidrasi

Pen
derita CKD umumnya dilakukan pembatasan cairan / tidak berlebihan dalam konsumsi cairan untuk mencegah timbunan cairan dalam tubuh, yaitu urin yang keluar + sekitar 500

2. Asupan protein

Asupan protein

Juml
ah asupan protein disesuaikan dengan bb penderita, dan diutamakan dari protein hewani, sehingga harap mengontrol diri terutama saat berbuka puasa, yang umumnya takjil berupa gorengan / makanan yang terbuat dari olahan protein nabati jumlahnya sangat dibatasi

3. Asupan Natrium

Asupan Natrium

Pem
batasan Natrium diutamakan pada penderita yang oedema / ascites, maksimal hanya 800 -1200 mg (atau setara - sdt garam). Untuk penderita yang tidak oedema, tetap hati hati dengan :

Kont
rol konsumsi takjil / makanan ringan yang mengandung banyak Natrium, seperti kripik / gorengan / roti dengan penggunaan soda kue yang banyak. Saat makan sahur dan berbuka, minimalkan penggunaan kecap, saus tomat / cabai, dan makanan kalengan / awetan.

style="font-family:"Arial";"sans-serif";mso-fareast-font-family:Arial; color:black">4. Asupan Kalium </p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;line-height:150%">Hindari makanan dengan kadar kalium tinggi, seperti pisang, air kelapa, alpukat, kurma. Untuk yang ingin konsumsi singkong / umbi ♦ ♦ umbian, sebaiknya direndam pada air hangat terlebih dahulu 1 ♦ ♦ jam, lalu dibilas pada air mengalir baru diolah</p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;line-height:150%">Konsumsi buah buahan tetap dianjurkan pada penderita CKD, hanya pemilihan jenisnya dan jumlahnya saja yang harus diperhatikan.</p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;text-indent:-18.0pt; line-height:150%;mso-list:l1 level1 lfo1">5. Jam dan porsi makan</p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;line-height:150%">Pada penderita CKD, terutama yang disebabkan karena DM, tidak dianjurkan berpuasa adalah apabila kadar glukosa belum terkontrol. Selain itu penderita juga harus memperhatikan untuk jam, porsi, dan jenisnya, karena kecenderungan penderita DM yang bisa terjadi hipoglikemia selama berpuasa.</p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;text-indent:-18.0pt; line-height:150%;mso-list:l1 level1 lfo1">6. Olahraga </p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;line-height:150%">Lakukan olahraga yang ringan, namun rutin sesuai dengan kemampuan tubuh. </p> <p class="MsoListParagraphCxSpLast" style="text-align:justify;line-height:150%"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:0cm;margin-bottom:.0001pt;text-align:justify;line-height:150%"> Pustaka </p> <p class="MsoListParagraphCxSpFirst" style="text-align:justify;line-height:150%"><span style="font-size:8.0pt;line-height:150%;font-family:"Arial";"sans-serif";

color:black;background:white">Bernieh, <i style="mso-bidi-font-style: normal">Fasting Ramadan in chronic kidney disease patients: clinical and biochemical effects</i>. Saudi J Kidney Dis Transpl. 2010 Sep;21(5):898-902.</p> <p class="MsoListParagraphCxSpMiddle" style="text-align:justify;line-height:150%">Firmansyah, Adi. Pengaruh Ramadhan Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. CDK-230/ vol. 42 no. 7, th. 2015</p> <p class="MsoListParagraphCxSpLast" style="text-align:justify;line-height:150%">Almatsier, Sunita. 2004.Penuntun Diet. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.</p>
<b style="mso-bidi-font-weight:normal"><p> </p>