



# ILHAM DIET CKD

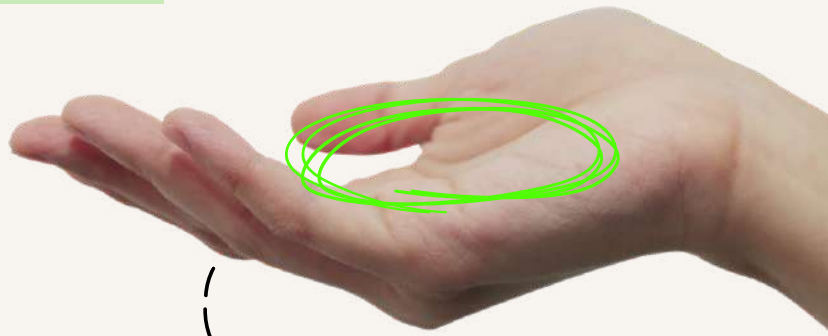
*untuk 7 hari*

KOLEKSI IDEA  
PEMAKAPAN  
UNTUK CKD  
STAGE 3

*oleh alYAQIN*



saiz gengaman  
= 1 cawan, jumlah  
karbohidrat (nasi, mi,  
ubi, pasta dan produk  
bijirin)



saiz cekup  
= 1/2 cawan (snek  
seperti kekacang dan  
buah kering seperti  
kismis dan kranberi)



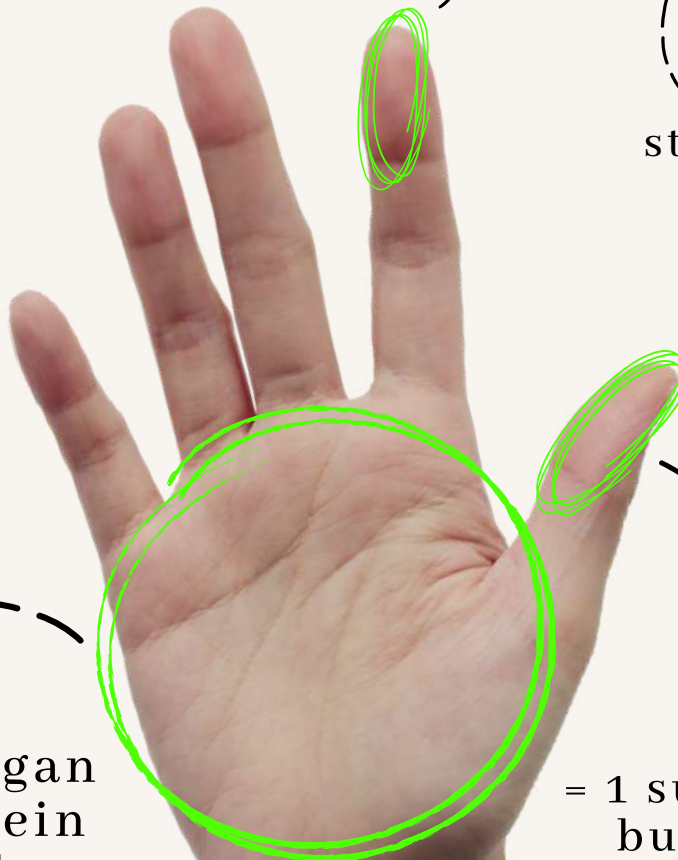
saiz hujung jari  
= 1 sudu teh (gula,  
minyak)



gunakan cawan  
standard (200-237ml)  
untuk sukatan



saiz tapak tangan  
= jumlah protein  
(ayam, ikan dan  
kekacang)



saiz ibu jari  
= 1 sudu besar (peanut  
butter dan produk  
tenusu seperti hirisan  
keju)





# INTRO

*Keperluan protein dan elektrolit seharian Pesakit CKD stage 3 hampir sama seperti orang biasa.*

## **protein,**

Cara kiraan keperluan protein seharian CKD Stage 3 adalah sama seperti apa yang dikira untuk orang biasa, namun ini masih bergantung kepada jumlah yang ditetapkan oleh doktor atau dietitian anda. Jika anda kurang.pasti dengan jumlah yang diperlukan, anda juga boleh rujuk kepada pengambilan protein standard yang disyorkan iaitu 56g protein untuk lelaki, 46g protein untuk perempuan, dengan syarat protein mestilah diambil dari sumber berkualiti tinggi (telur putih, ikan dan produk berasaskan tumbuhan).

*Ubah tabiat makan protein haiwan kepada 2 hingga 3 kali seminggu.*





# potassium,

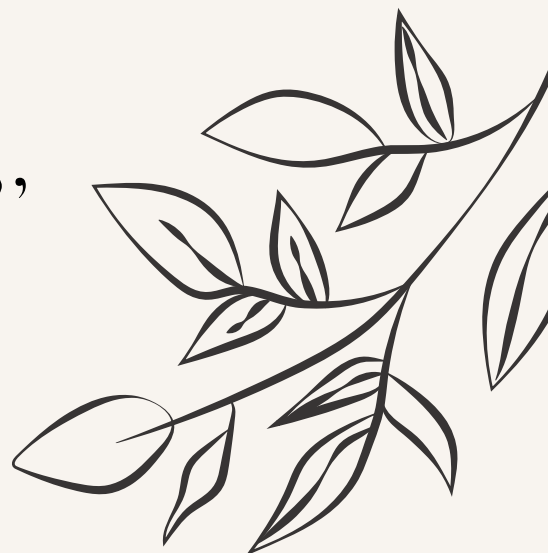
Selagi jumlah potassium dalam darah tidak melebihi julat normal, pesakit CKD Stage 3 boleh mengikut jumlah standard yang disyorkan untuk orang biasa.

lelaki: 3,400 mg  
perempuan: 2,600 mg

# phosphorus,

Penghidap penyakit buah pinggang perlu hadkan pengambilan phosphorus dari 800mg ke 1,200mg.

pada tahap CKD stage 3,  
anda seeloknya  
mengambil phosphorus  
tidak melebihi 800mg.



# Ahad

*sarapan*

## SANDWIC SAYUR MAYO



**2 keping** roti whole wheat *atau* wholegrain + **1 cawan** *mixed veggies* ditumis dengan minyak zaitun, bawang putih dan lada hitam + topping: **1 sudu besar** mayonis dan hirisan bawang mentah.

roti whole wheat *atau* wholegrain mengandungi serat lebih tinggi

**NOTA:** berbanding roti putih dan adalah juga sumber protein yang bagus: **2 keping mengandungi 10g protein.**

*makan tengahari*  
**NASI AYAM**



**1 cawan** nasi + **1 porsi (saiz tapak tangan)**  
ayam: kepek, peha (drumstick) *atau*  
dada + jelatah mangga:  
**1/2 cawan** hirisan timun, **1 saiz cekup**  
hirisan mangga dan hirisan bawang  
mentah.

**NOTA:**

kandungan protein ayam berbeza dalam setiap bahagiannya. ada lebih kurang **18g** protein pada bahagian peha dan dada. kepek protein paling rendah, **13g**.

*makan malam*  
**YOGURT EPAL**




**1 epal** saiz sederhana dipotong kiub  
dan digaul bersama **175 g** yogurt  
kosong.

---

**JUMLAH**  
**ANGGARAN**  
*untuk ahad*

protein: **38g**  
potassium: **1,333mg**  
phosphorus: **687mg**



# Minuman dan Snek

Senarai pilihan yang lebih sihat. Mengikut keperluan anda, tambah sahaja jumlah nutrien sesuatu minuman atau snek kepada menu pilihan anda.

## **BARLI PANDAN,**

*1 cawan + 1 sudu teh gula (opsyenal)*

**1.8g protein, 146mg potassium  
+ 108mg phosphorus**

## **LEMON MADU,**

*1 cawan*

**21mg potassium + 17mg phosphorus**

## **SUSU SOYA,**

*1 cawan*

**7g protein, 225mg potassium  
+ 225mg phosphorus**