

## Diet Tepat Untuk Tumor Ginjal



*Oleh*  
*Vesti Ervina Mata*  
*20160305057*

PROFESI NERS  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

## Pantangan Makanan



1. Sayur: tauge, sawi putih, kangkung, cabai
2. Buah: lengkeng, nangka, nanas, anggur, durian, duku
3. Minuman: es, alkohol, *softdrink*, kopi, coklat
4. Seafood: udang, kerang, cumi-cumi, kepiting
5. Daging: kambing, sapi, kerbau, ayam negeri, bebek, kalkun, burung, terutama kulit dan jerohan
6. Makanan yang dipanggang, dibakar, dan digoreng dengan minyak jelantah atau sampai gosong. Makanan serta minuman yang mengandung pengawet, pewarna, perasa, dan zat-zat kimia buatan. Kesemuanya memicu kanker.

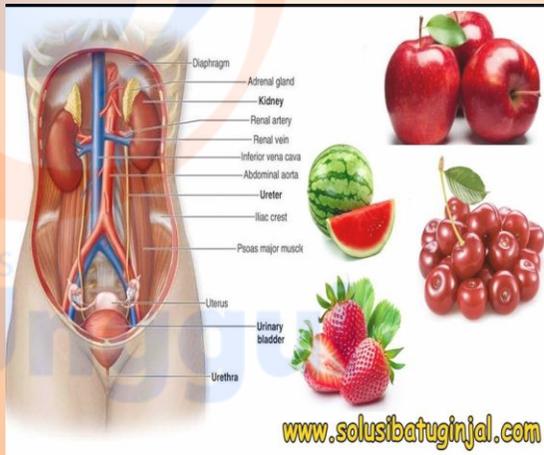
## Makanan Yang Dianjurkan

1. Sayuran berwarna hijau tua: bayam, brokoli, sawi hijau. Sayuran berwarna hijau muda: selada, selada air, daun bawang. Sayuran berwarna terang: kubis, bunga kol, lobak, wortel, kentang, rebung, ubi, dan lain-lain. Sayuran buah: tomat, terong, gembas, mentimun, pepaya, labu siam, kacang-kacangan, jagung, dan lain-lain.
2. Buah-buahan: apel Malang/hijau, pepaya, tomat, jeruk, jambu biji, mangga, dan lain-lain.



3. Aneka jamur. Beras, sayuran, dan buah sebisa mungkin yang organik.
4. Lauk-pauk: kacang-kacangan, tempe, tahu, ikan, telur ayam kampung, ayam kampung.
5. Air: gunakan air suling atau air yang dijernihkan dengan penjernih air berkualitas untuk segala keperluan masak-memasak.

Perlu diketahui dan diingat juga, asupan sayuran dan buah-buahan yang tinggi kaliumnya disarankan untuk tidak dikonsumsi, begitu juga dengan kebanyakan protein dan karbohidrat yang tinggi. Jadi aturlah makanan yang sehat untuk penderita tumor ginjal supaya tidak terjadi dampak yang berbahaya.



*Terima Kasih*  
*Semoga Bermanfaat*

### Efek Samping Pengobatan Dan Cara Mengatasinya

1. Anoreksia : Makanan yang dingin lebih baik dari panas, cair jernih, es krim, milkshake, gelatin, puding, semangka, anggur. Hindari minum sebelum makan. Minuman dalam bentuk segar.
2. Berat badan yang turun : Berikan makanan kesukaan. Bila tidak dapat mengkonsumsi makanan oral digunakan makanan enteral (modifikasi bentuk).



3. Mual/Muntah : Makanan kering, hindari bau yang merangsang, hindari mak berlemak, anjurkan makan perlahan, tidak tiduran setelah makan
4. Diare : Memberikan cairan cukup, dengan modifikasi diet berdasarkan kemampuan menelan. Hindari makanan terlalu panas/dingin. Makanan lunak & saring lebih dapat diterima dari pada makanan biasa.

### Cara Penyajian

1. Dianjurkan setiap hari meminum jus buah dan sayur dari 1 kg bahan (wortel, apel, tomat, bayam, brokoli, dsb - dijus tanpa air).
2. Jus harus diminum segera setelah dibuat (maksimum 10 menit), tidak boleh dimasukkan kulkas.



3. Untuk memasak dan menyajikan hidangan gunakan alat dari *stainless steel*, keramik, atau kaca, jangan menggunakan aluminium, teflon, atau plastik.
4. Makanan yang tidak memungkinkan dikonsumsi mentah sebaiknya dikukus, ditim, dipepes, ditumis, atau disayur. Penggunaan minyak dibolehkan tapi dibatasi, dan harus minyak baru.