

Modul 9
Kuliner Lanjut (Teori)

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH KALIUM

Oleh:
Irfanny Afif

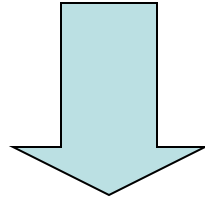
ASUPAN KALIUM

- Kebutuhan Kalium pada orang normal \pm 2000 mg/hr
- Asupan Kalium perlu mendapat perhatian pada penyakit tertentu
- Misalnya: pembatasan asupan kalium bila ada anuria pada penderita Gagal Ginjal & Gagal Ginjal dengan dialisis, bila ada hiperkalemia pada penderita penyakit ginjal kronik

ASUPAN KALIUM

- Pada beberapa penyakit lainnya asupan kalium tidak dibatasi
- Misalnya pada penyakit stroke, kalium diberikan cukup

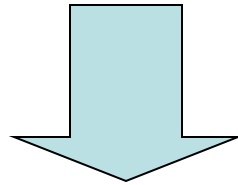
TEKNIK PEMASAKAN



Semua teknik memasak dapat diterapkan dalam membuat modifikasi makanan rendah kalium

Makanan mentah merupakan sumber utama kalium

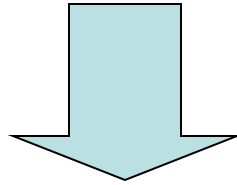
KANDUNGAN KALIUM DALAM BM SUMBER HA (mg/ 100 mg bm)



BEBERAPA CONTOH

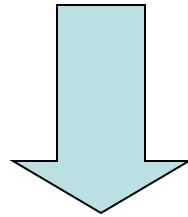
- Beras giling (100), beras ketan (282), havermout (400), biskuit (200), Kentang (396), Tepung terigu (400), Singkong (394)

KANDUNGAN KALIUM
DALAM BM SUMBER PROTEIN HEWANI (mg/
100 mg bm)



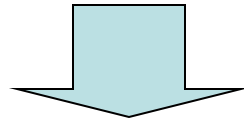
- BEBERAPA CONTOH
- Ayam (350), daging sapi (489), ikan mas (335), telur ayam (176), telur bebek (258), udang (333), ikan sardin (501), ikan (300)

KANDUNGAN KALIUM
DALAM BM SUMBER PROTEIN NABATI
(mg/ 100 mg bm)



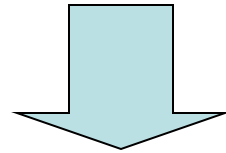
- BEBERAPA CONTOH
- Kacang hijau (1132), kacang merah (1151), kacang tanah (421), kecap (500), tahu (151), tempe (-),

KANDUNGAN KALIUM DALAM SAYURAN (mg/ 100 mg bm)



- BEBERAPA CONTOH
- Bayam (416), kacang buncis (295), wortel (245), kol (238), kembang kol (349), kapri (370), tomat (235)

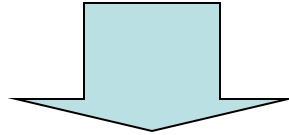
KANDUNGAN KALIUM DALAM BUAH-BUAHAN (mg/ 100 mg bm)



BEBERAPA CONTOH

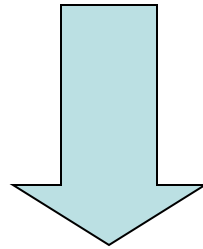
- Alpokat (278), apel merah (203), belimbing (130), pisang (435), pepaya (221), duku (232), jeruk (162)

KANDUNGAN KALIUM DALAM SUSU (mg/ 100 mg bm)



- BEBERAPA CONTOH
- Coklat susu (500), susu kental manis (320), Susu bubuk full cream (1200), susu skim bubuk (1500)

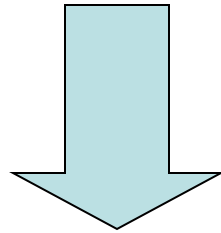
KANDUNGAN KALIUM DALAM BM SUMBER LEMAK (mg/ 100 mg bm)



BEBERAPA CONTOH

Kelapa (555), Santan (324), margarin (23),
mentega (15)

KANDUNGAN KALIUM DALAM BM LAINNYA (mg/ 100 mg bm)



BEBERAPA CONTOH

Bouillon blok (100), bubuk coklat (1000),
garam (4), tomato kechup (800), teh
(1800), madu (210), Gula merah (230),
gula putih (0,5)