

DIIT RENDAH GARAM

Diit ini diberikan kepada penderita Hipertensi/darah tinggi, dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg

Tujuan pemberian diit ini adalah untuk membantu menghilangkan penimbunan garam/air dalam jaringan tubuh dan untuk membantu menurunkan tekanan darah yang terlalu tinggi.



Diterbitkan 26 Januari 2026

BAHAN MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN

- 1 Semua bahan makanan segar yang diolah tanpa tambahan garam, seperti : beras, kentang, ubi, roti tawar, kacang-kacangan, buah dan sayur
- 2 Bahan makanan yang berasal dari hewan masih bisa dikonsumsi dalam jumlah terbatas seperti : daging sapi, daging ayam, ikan (maksimal 100gr sehari), telur ayam maksimal 1 butir per hari, dan susu maksimal 400ml per hari
- 3 Minum seperti teh, sirup, dan sari buah.

BAHAN MAKANAN YANG PERLU DIBATASI

Semua bahan yang diolah dengan penambahan natrium seperti :



BAHAN MAKANAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI

- ✓ Jeroan seperti : otak, ginjal, paru, jantung, hati, ampela.
- ✓ Udang, seafood

CONTOH MENU SEHARI

Pagi : Nasi
Telur dadar
Tumis tahu
Tumis kacang panjang + taoge

10.00 : selada buah

Siang : Nasi
Ikan bumbu rujak
Tempe bacem
Sayur asem
Pepaya

Malam : Nasi
Opor ayam
Pepes tahu
Ca sawi + wortel
Pisang ambon