

## HEALTH CORNER

# Panduan Diet Sehat & Tepat Untuk Jaga Kesehatan Ginjal



Source: Freepik

**K**esehatan ginjal sangat perlu dijaga karena fungsi dan peran vitalnya bagi tubuh. Setiap harinya, ginjal bekerja untuk membuang zat sisa hasil metabolisme serta memfiltrasi cairan dalam darah. Jika kondisi ginjal terganggu, komplikasi serius yang berujung pada kesehatan organ lainnya dapat terjadi.

Maka itu, penting untuk melakukan pencegahan sebelum muncul masalah kesehatan pada ginjal. Salah satunya yang dapat dipraktikkan adalah menerapkan panduan diet tepat seimbang untuk kesehatan ginjal. Pilihan asupan makan yang tepat serta pola makan sesuai akan menunjang kesehatan ginjal lebih optimal.

### 1. Batasi garam atau natrium

Asupan garam yang tinggi dapat memicu penyakit hipertensi yang menjadi penyebab utama penyakit ginjal kronis. Pastikan konsumsi garam Anda maksimal 2.300 miligram atau satu sendok teh dalam sehari.

### 2. Kurangi makanan berprotein tinggi

Protein adalah nutrisi yang baik bagi pertumbuhan dan regenerasi sel tubuh. Namun, jika dikonsumsi berlebihan, terutama bagi lansia atau penderita penyakit ginjal, protein dapat memperberat kerja ginjal.



Source: Freepik

Oleh karena itu, disarankan untuk mengurangi atau tidak mengonsumsi secara berlebihan makanan berprotein tinggi seperti daging merah, telur, susu, dan sejenisnya. Anda dapat berkonsultasi dengan dokter untuk menyesuaikan konsumsi protein sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan yang dimiliki.

### 3. Tidak mengonsumsi makanan manis, olahan, dan berlemak

Makanan manis dan berlemak digemari banyak orang karena rasanya yang enak dan gurih. Anda perlu waspada karena jenis makanan tersebut mengancam kesehatan karena dapat memicu obesitas

dan diabetes yang berujung mengganggu kerja ginjal.



Source: Freepik

Begitu juga dengan makanan olahan yang biasanya mengandung natrium dan zat aditif fosfat yang berdampak buruk untuk ginjal. Mengurangi ketiga jenis makanan tersebut adalah cara efektif mencegah dan menghindari penyakit ginjal di masa depan.

### 4. Minum air putih delapan gelas per hari atau sekitar dua liter

Pada dasarnya, tubuh membutuhkan cukup cairan sehingga Anda disarankan meminum air putih sebanyak delapan gelas per hari atau sekitar dua liter air.



Source: Freepik

Jika kekurangan cairan, ginjal harus bekerja ekstra keras untuk memfiltrasi darah dan racun dalam tubuh. Apabila kondisi tersebut sering terjadi dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal.

### 5. Pilih makanan rendah lemak

Hindari makanan berlemak dengan memperhatikan proses pengolahannya secara tepat agar lebih sehat. Misalnya, ganti minyak goreng menjadi minyak zaitun atau wijen, olah makanan dengan menumis, dan potong lemak daging sebelum dikonsumsi.

Itulah lima panduan diet sehat dan tepat untuk menjaga #GinjalTetapOptimal. Lakukan lima langkah di atas dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari faktor risiko sakit ginjal serta imbangi dengan skrining kesehatan ginjal secara rutin. Kerja #GinjalTetapOptimal, kunci hidup masa depan lebih berkualitas!

### Persembahkan

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*