

DIET RENDAH GARAM

Kurangi Garam, Jaga Tekanan Darah Tetap Normal



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

Hipertensi

Hipertensi (darah tinggi) adalah kondisi saat tekanan darah Anda mencapai 140 mmHg atau lebih untuk angka atas (sistolik), dan 90 mmHg atau lebih untuk angka bawah (diastolik). Sering dijuluki silent killer, penyakit ini umumnya tidak bergejala, namun memicu kerusakan serius pada jantung dan otak

Apa itu Diet Rendah Garam?

Diet rendah garam adalah pengaturan makan dengan membatasi asupan natrium (garam) untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi

Penyebab Hipertensi

- Faktor genetik atau keturunan
- Konsumsi garam > 3 gr / orang / hari
- Stress
- Obesitas
- Kurang aktivitas fisik / olahraga
- Merokok
- Penyalahgunaan alkohol
- Penyakit ginjal



Cara Mengatur Diet Garam

- Batasi penggunaan garam saat memasak.
- Hindari makanan tinggi garam, seperti makanan instan, makanan kaleng, ikan asin, daging olahan, kerupuk, dan makanan cepat saji.
- Perbanyak sayur, buah, dan makanan segar.
- Gunakan bumbu alami seperti bawang, jahe, kunyit, serai, daun salam, dan jeruk nipis sebagai penyedap.
- Biasakan membaca label pangan dan pilih produk rendah natrium.

Makanan Yang Banyak Mengandung Natrium

Mie instan, Kerupuk, Ikan asin, Telur asin, Makanan kaleng (sarden, kornet), Sosis, nugget, bakso, dan daging olahan, Makanan cepat saji, Snack kemasan (keripik, biskuit gurih), Penyedap rasa, kecap asin, saus, dan kaldu instan, Acar atau makanan yang diawetkan

Makanan Yang Dianjurkan

- **Karbohidrat:** nasi, beras merah, kentang, ubi, jagung.
- **Protein:** ikan segar, ayam tanpa kulit, telur (secukupnya), tahu, tempe.
- **Sayuran:** bayam, kangkung, brokoli, wortel, buncis, sawi, dan sayuran segar lainnya.
- **Buah-buahan:** pisang, apel, jeruk, pepaya, semangka, melon, dan jambu biji.
- **Minuman:** air putih yang cukup.



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN
IBADAHKU

mahmadiyah