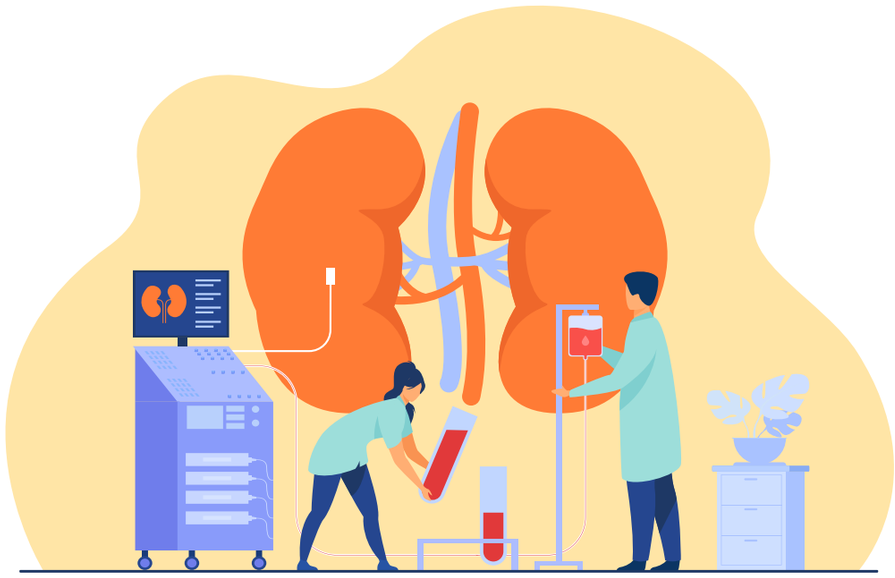
COLUMBIA ASIA
RS KHUSUS BEDAH COLUMBIA ASIA - PULOMAS

mandiri inhealth



Cegah Gagal Ginjal pada Anak

Gagal ginjal adalah kondisi kesehatan yang menunjukkan penurunan fungsi ginjal sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik pada anak-anak maupun dewasa.

Gagal ginjal dapat dibedakan menjadi gagal ginjal akut dan kronik.

Gagal Ginjal Akut

Pada gagal ginjal akut, penurunan fungsi ginjal dapat disebabkan gangguan aliran darah ke ginjal, sumbatan pada saluran kemih, atau gangguan pada organ ginjal itu sendiri.

Gagal Ginjal Kronik

Gagal ginjal kronik ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan terjadi selama lebih dari 3 bulan. Pada keadaan ini, telah terjadi kerusakan pada jaringan ginjal.

Salah satu penyebab gagal ginjal pada anak adalah penyakit kronik seperti obesitas, hipertensi maupun diabetes melitus. Untuk itu, penting menjaga asupan harian gula, garam, dan lemak pada anak.

Sumber: **dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)**

mandiri inhealth contact center

Mandiri Inhealth Managed Care
14071 priority | 14072
Mandiri Inhealth Indemnity
14073

Fit Aja!
Akses Sehat dalam Satu Aplikasi
Ayo download sekarang

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **berizin** dan **diawasi** oleh **Otoritas Jasa Keuangan**

COLUMBIA ASIA
RS KHUSUS BEDAH COLUMBIA ASIA - PULOMAS

mandiri inhealth

Nutrisi untuk Mencegah Gagal Ginjal pada Anak

WHO telah memberikan panduan konsumsi gula, garam, dan lemak pada anak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan mencegah terjadinya penyakit.

Asupan gula yang direkomendasikan oleh WHO adalah sebesar 5% dari kebutuhan kalori harian, atau pada anak, sebanyak:

- **Anak usia 2-6 tahun:**
  Kurang dari 19 gram atau 4 sendok teh per hari

- **Anak usia 7-10 tahun:**
  Kurang dari 24 gram atau 6 sendok teh per hari

Asupan gula yang berlebihan merupakan faktor risiko terjadinya keadaan obesitas maupun diabetes melitus

Garam memiliki beberapa manfaat bagi tubuh manusia, seperti menjaga keseimbangan cairan tubuh dan berkaitan dengan pembentukan hormon tiroid. Akan tetapi, jika jumlahnya berlebihan dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah. WHO telah merekomendasikan batas-batas maksimal asupan garam berdasarkan usia, yaitu:

- Usia < 1 tahun : 1 gram per hari
- Usia 1- 3 tahun : 2 gram per hari
- Usia 4 - 6 tahun : 3 gram per hari
- Usia 7 - 10 tahun : 5 gram per hari
- Usia > 11 tahun : 6 gram (1 sendok teh) per hari

Sumber: **dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)**

mandiri inhealth contact center

Mandiri Inhealth Managed Care
14071 priority | 14072
Mandiri Inhealth Indemnity
14073

Fit Aja!
Akses Sehat dalam Satu Aplikasi
Ayo download sekarang

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **berizin** dan **diawasi** oleh **Otoritas Jasa Keuangan**

COLUMBIA ASIA
RS KHUSUS BEDAH COLUMBIA ASIA - PULOMAS

mandiri inhealth

Nutrisi untuk Mencegah Gagal Ginjal pada Anak

LEMAK

Lemak dibutuhkan oleh anak dalam masa pertumbuhan, yaitu sebagai sumber energi, pembentukan berbagai hormon dalam tumbuh, dan penambah rasa dalam makanan. Akan tetapi, jumlah dan jenis lemak yang dikonsumsi tetap perlu diperhatikan.

American Heart Association (AHA) merekomendasikan komposisi asupan lemak pada anak **usia 2-3 tahun** adalah sebanyak **30-35%** dari total kebutuhan kalori harian.

Sedangkan pada anak **usia 4-18 tahun**, sebanyak **25-35%** dari total kebutuhan kalori harian.

Jenis lemak yang disarankan adalah lemak tidak jenuh, seperti dari ikan laut, telur, kacang-kacangan, alpukat, dan minyak zaitun. Sedangkan lemak jenuh dan lemak trans, seperti daging yang berlemak, susu full cream, dan high processed food perlu dibatasi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah.

Sebaliknya, WHO menyarankan untuk mencukupi asupan buah dan sayur pada anak sebagai sumber serat, vitamin dan mineral dan untuk mencegah terjadinya pernyakit tidak menular. Pada balita dan anak usia sekolah, dianjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram per hari, yang terdiri dari 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari, terbagi dalam setiap kali makan.

mandiri inhealth contact center

Mandiri Inhealth Managed Care
14071 priority | 14072
Mandiri Inhealth Indemnity
14073

Fit Aja!
Akses Sehat dalam Satu Aplikasi
Ayo download sekarang

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **berizin** dan **diawasi** oleh **Otoritas Jasa Keuangan**