

## EDUKASI GIZI PASIEN POST-TRANSPLANTASI

- Memotivasi pasien untuk makan teratur dan jangan melewati jam makan karena pasien membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk membantu proses pemulihan pasca operasi, termasuk penyembuhan luka.
- Selama 2 bulan pertama, konsumsi makanan yang mengandung protein tinggi namun rendah lemak seperti daging tanpa lemak, ayam, ikan, susu rendah lemak dan telur.
- Selalu menjaga kebersihan makanan karena sedang mengonsumsi obat-obatan yang dapat menurunkan imun tubuh untuk mencegah terjadinya infeksi.
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyiapkan makanan.
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
- Pastikan bahan makanan yang dimasak dalam keadaan bersih termasuk sayur dan buah-buahan.

# RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,  
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476  
Call Center : 024-8450800,  
SMS Pengaduan : 08886509262  
Email : [humas\\_rskariadi@yahoo.co.id](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)  
Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)



- Untuk buah-buahan, harus dicuci bersih dan harus dikupas kulitnya.
- Menghindari makanan mentah (termasuk salad/karedok/sashimi/sushi/sate/telur setengah matang) semua makanan wajib dimasak hingga matang.
- Membatasi makanan yang mengandung gula tinggi atau gula tambahan: minuman kemasan, biskuit, kue manis, karena berisiko mengalami peningkatan kadar gula darah.
- Agar tekanan darah terkontrol dengan baik dianjurkan untuk membatasi asupan natrium atau garam dengan cara membatasi makanan yang terlalu asin, makanan olahan (kalengan/kemasan), makanan cepat saji, serta penggunaan saus tinggi natrium seperti saus teriyaki atau saus tiram.
- Untuk menghindari interaksi antar makanan dengan obat-obatan yang dikonsumsi, dianjurkan menghindari konsumsi buah delima/jeruk nipis/jeruk bali/jeruk sunkist atau minuman yang mengandung buah-buah sejenisnya.

Memotivasi untuk tetap melakukan aktivitas dan dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki 30 menit selama 5x per minggu untuk membantu mengendalikan berat badan dan menjaga kesehatan tulang.