

Nama : TB :cm
Umur : BB:kg
IMT(Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : Kkal Lemak :gr
Protein : gr Karbohidrat :gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/Pengganti
Hewan/nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 - 13.00 :

Nasi/Pengganti
Hewan/nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Siang Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti
Hewani
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



*Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual
demi kemaslahatan pasien*

Alamat :
Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000
Hotline : 08116609282



Rumah Sakit Universitas Andalas

PROMOSI KESEHATAN

Rumah Sakit Universitas Andalas

DIET RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL



“Kurangi konsumsi lemak dan kolesterol,
lakukan aktivitas fisik dan olahraga
secara teratur”

Pengaturan Makanan



Contoh Menu Sehari

Ī MŪŌ	Ī ŪMŌN	Ī MŪŌ
Ī MŪŌ Pepes ikan Oseng Tempe + Kacang panjang Slada/tomat	Ī MŪŌ Ayam panggang Tahu kecap Sayur Asam Apel	Ī MŪŌ Ikan asam pedas Perkedel tahu kukus Cak sayuran Jeruk
Jam 10.00 (Selingan) Asinan buah + sayur	Jam 16.00 (Selingan) Puding buah	Jam 21.00 (Selingan) Susu rendah lemak

Diet ini diberikan kepada pasien dislipidemia. Dislipidemia adalah gangguan metabolisme lemak dalam darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, kadar trigliserida serta penurunan kadar kolesterol HDL. Dislipidemia merupakan faktor risiko terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK). Kadar normal kolesterol total > 200mg/dl

Tujuan DIET :

- Menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida dalam darah
- Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk

Syarat DIET :

- Energi disesuaikan menurut Berat Badan dan aktivitas fisik. Jumlah energi dibatasi pada pasien yang gemuk.
- Protein 10-20 % dari energi total.
- Lemak kurang dari 30% energi total, diutamakan lemak tidak jenuh. Kolesterol 200-300 mg/hari.
- Karbohidrat 50-60 % energi total.
- Serat lebih dari 25 g/hari.

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Beras merah, roti gandum, havermout, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat)	Kue-kue, cake, biskuit, pastries, gula	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam/bebek tanpa kulit, ikan segar, susu non fat	Daging tanpa lemak, udang, dan kuning telur	Daging berlemak, otak, limpa, ginjal, hati, ham, sosis, babat, usus, cumi, sarden kaleng
SUMBER PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan (kacang ijo, kacang tanah, kedelai)		
SAYURAN	Semua jenis sayuran		
BUAH-BUAHAN	Semua jenis buah		
LEMAK	Yang mengandung lemak tak jenuh dalam jumlah sesuai kebutuhan : minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan : minyak kacang tanah, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kedelai Minyak wijwn, minyak biji bunga matahari, minyak zaitun dan margarine Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer. Gunakan minyak untuk menumis Makanan yang ditumis lebih dianjurkan dari pada digoreng.		Yang mengandung lemak jenuh : Minyak yang berasal dari hewan : lemak sapi, babi, kambing, susu penuh (full cream), cream, keju, mentega
LAIN-LAIN			Minuman yang mengandung alkohol : Arak, bird an soft drink.

Cara Mengatur Diet :

- Gunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas/ tidak berlebihan
- Penggunaan daging tidak berlemak, paling banyak 50 gr tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging.
- Batasi penggunaan kuning telur maksimum 2 kali per minggu
- Makan banyak sayuran dan buah-buahan segar
- Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan (cuci bersih)
- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkap, menumis, memanggang atau membakar

Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan

- Bila disertai dengan darah tinggi diberikan pula diet rendah garam
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter)
- Untuk membuat variasi menu gunakan bahan makanan penukar