

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

 rumahsakitunand

 rsp.unand.ac.id

 rumahsakitunand

 Rumah Sakit Unand

Rumah Sakit Universitas Andalas



PROMOSI KESEHATAN

Rumah Sakit Universitas Andalas

MAKANAN SEHAT UNTUK LANSIA



Tetap sehat di usia lanjut adalah salah satu cara menikmati masa tua. Gizi mempunyai peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan memperlambat datangnya penyakit





Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi/Nasi Tim Telur dadar Tahu Bacem Tumis kacang panjang + udang	Nasi/Nasi Tim Ikangoeng Tahu panggang i sayuran Sayur asem Pepaya	Nasi/Nasi Tim Pepes teri halus basah Tempe mendoan Capcay Jeruk
Jam 10.00 (Selingan) Pisang rebus	Jam 16.00 (Selingan) Jus alpukat	Jam 21.00 (Selingan) Susu rendah lemak

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar



Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makan besar 3 kali dan selingan 2 kali sehari.
- Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang dan buah dijus/blender
- Untuk memenuhi kebutuhan air, minum air 6-8 gelas sehari.
- Makan bersama teman akan lebih meningkatkan nafsu makan.
- Penggunaan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, cuka, dan lain-lain akan meningkatkan cita rasa makanan.

Bahan Makanan yang dianjurkan:

- Bahan makanan segar (tidak diawetkan)
- Bahan makanan sumber karbohidrat : havermout/oatmeal, roti gandum, beras merah, beras tumbuk
- Bahan makanan sumber protein : susu rendah lemak, ikan, tempe, tahu
- Bahan sumber lemak : alpukat, kacang tanah/selai kacang, minyak kedelai, minyak jagung.
- Sayur-sayuran berwarna hijau, oranye : bayam, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, tomat, sayur hijau dan sayuran segar untuk lalapan
- Buah-buahan segar : pepaya, pisang, jeruk, nanas, apel, dll.

Masalah yang sering dihadapi usia lanjut yang bisa menimbulkan masalah gizi :

1. Masalah gigi : penyakit gusi, ompong dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan seperti daging, buah dan sayur.
2. Berkurangnya sensitifitas terhadap rasa dan aroma makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik untuk kesehatan
3. Sensitifitas terhadap rasa haus berkurang, sehingga usia lanjut berisiko dehidrasi/kekurangan cairan tubuh
4. Obat-obatan tertentu bisa menyebabkan nafsu makan turun dan mual
5. Faktor sosial dan ekonomi menyebabkan keterbatasan pada kemampuan membeli makanan bergizi
6. Kesendirian dan depresi sering menghinggapai usia lanjut, menyebabkan malas makan.

