

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

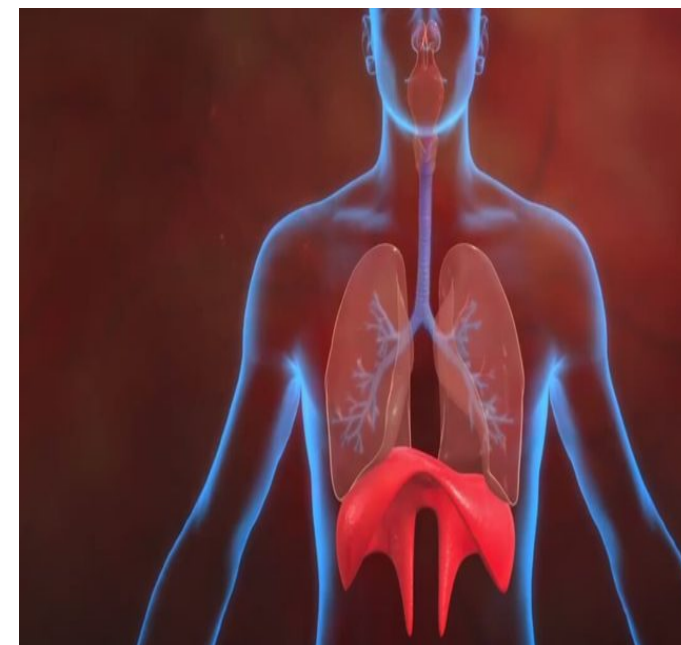


**Rumah Sakit Universitas Andalas**

## PROMOSI KESEHATAN

### Rumah Sakit Universitas Andalas

## DIET HATI



Jaga Kondisi anda dan jangan terlalu  
lelah karena akan memperberat  
kerja hati

# Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim	Nasi Tim	Nasi Tim
Telur Dadar	Semur ayam	Perkedel
Asem-asem buncis	Tahu bumbu kuning	daging bakar
The manis	Cah wortel dan jagung muda	Tempe bacem
selingan	Pepaya	Sup sayuran
Selada buah dan Sirup	Selingan Puding Susu dan sari buah jeruk	Pisang
		Selingan Roti bakar dan teh manis



Hal-hal yang diperhatikan :

- ✦ Masalah dengan cara merebus, mengukus, memanggang, mengungkap, pepes
- ✦ Hindarkan menggoreng, dianjurkan menggunakan minyak kedele atau minyak jagung untuk menumis
- ✦ Sayuran di masak matang
- ✦ Memasak sayuran jangan menggunakan santan kental

Diet Hati diberikan kepada pasien dengan penyakit hati yaitu hepatitis dan sirosis

## Tujuan Diet :

- ✦ Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut
- ✦ Mangurangi beban kerja hati
- ✦ Memperbaiki/ mempertahankan status gizi pasien
- ✦ Menghindari komplikasi
- ✦ Jangan makan camilan berlebihan
- ✦ Jangan makan diatas jam 19:00, bila terasa lapar makanlah buah

## Syarat Diet :

- ✦ Energi : 40-45 kkal/kg BB per hari
- ✦ Lemak : 20-25% dari kebutuhan energi total
- ✦ Protein : 1,25-1,5 g/kg BB. pada pasien Hepatitis Fulminan dengan nekrosis dan gejala ensefalopati yang disertai peningkatan amoniak dalamdarah protein dibatasi 30-40 g/hari. Pada Sirosis hati terkompensasi protein diberikan 1.25 g/kg BB. Asupan minimal protein sehari 0,8-1 g/kg BB/hari
- ✦ Bila ada anemia diberikan suplementasi vitamin B kompleks, C dan K
- ✦ Pemberian garam dibatasi apabila ada oedema dan asites
  - Oedema : bengkak pada bagian tubuh terutama khaki dan tangan
  - Ascites : bengkak pada bagian perut, karena cairan tertimbun di bawah kulit perut
- ✦ Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan salurn cerna

# Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber Karbohidrat : nasi,kentang, roti, mie, makaroni, bihun, gula, tepung-tepungan yang dibuat bubur atau puding
- Sayuran : sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas: bayam, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang dll
- Buah-buahan : Pepaya, pisang, melon, jeruk, semangka, dll

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Sumber protein hewani : Daging tidak berlemak, ikan, ayam, hati yang dipanggang, diungkap, disemur, di tim, telur direbus/ didadar
- Sumber protein nabati : Kacang-kacangan
- Minuman : Kopi encer, susu skim
- Lain-lain : Garam dapur, margarine, mentega, minyak goreng, santan encer

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Sumber Karbohidrat : Ketan, ubi, singkong, talas, kue gurih dan cake
- Sumber protein hewani : Daging berlemak, daging asap, sosis, sarden, daging/ ikan yang diawetkan. Susu full cream, susu kental manis dan hasil olahannya keju, es krim
- Sayuran : sayuran yang berserat dan menimbulkan gas : kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda
- Buah-Buahan : buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak: durian, nangka, nenas, kedondong
- Minuman : Minuman yang mengandung soda dan alcohol seperti : arak, bir, soft drink
- Lain-lain: Goreng-gorengan, santan kental, kelapa, tape,  
Bumbu : cabe, cuka, lada, kecap asin, saos tomat