

## JANGAN ASAL DIET, IKUTI SAJA SARAN AHLI GIZI



- Garam, gula, daun salam
- Semua sari buah : Buah segar yang matang (tanpa kulit dan biji) dan tidak banyak menimbulkan gas, seperti ; pepaya, pisang, jeruk, avokat dan nanas
- Margarin, mentega dan minyak dalam jumlah terbatas untuk mengoles dan menumis
- Teh encer dan sirup

### BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DI ANJURKAN :

- Beras ketan, beras tumbuk/ merah, jagung, ubi, singkong, talas, dodol dan kue-kue yang manis dan gurih
- Daging berserat kasar, ikan dan ayam yang di awetkan, telur mata sapi, telur dadar
- Kacang merah serta kacang - kacangan kering seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai

pkrs-kkv



- Sayur yang berserat tinggi seperti daun singkong, daun katuk, daun pepaya, daun dan buah melinjo, pare serta semua sayuran yang di makan mentah
- Buah – buahan yang di makan dengan kulit seperti apel, jambu biji, dan pir serta jeruk yang di makan dengan kulit ari, buah yang menimbulkan gas seperti durian dan nangka
- Minyak untuk menggoreng, lemak hewani, kelapa dan santan
- Kopi dan teh kental, minuman yang mengandung soda dan alkohol
- Cabe dan merica



## DIET RENDAH SERAT (SISA)



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022

## MENGAPA MESTI DIET RENDAH SERAT ?

### DIET RENDAH SERAT/SISA Adalah

Makanan Yang Terdiri Dari Bahan Makanan Rendah Serat Dan Hanya Sedikit Meninggalkan Sisa.



Yang Dimaksud SISA Adalah Bagian Makanan Yang Tidak Diserap

### TUJUAN DIET

Untuk Memberi Makanan Sesuai Kebutuhan Gizi Yang Sedikit Mungkin Meninggalkan Sisa Sehingga Dapat Membatasi Volume Feses./ Kotoran(Mengistirahatkan Sistem Pencernaan Yang Mungkin Bermasalah Atau Sebagai Persiapan Menjalani Prosedur Medis Tertentu)

pkrs-kkv

## DIET RENDAH SERAT HANYA DILAKUKAN DALAM WAKTU SINGKAT SAMPAI KELUHAN SEMBUH ATAU SISTEM PENCERNAAN MEMBAIK



### SYARAT DIET

- Energi cukup sesuai dengan umur, jenis kelamin dan aktivitas
- Protein cukup yaitu 10-15% dari kebutuhan energy totalenergy total
- Lemak sedang yaitu 10-25% dari kebutuhan energy total
- Karbohidrat cukup yaitu sisa kebutuhan energy total
- Menghindari makanan berserat tinggi dan sedang sehingga asupan serat maksimal 8 gr/hr
- Menghindari susu, produk susu dan daging berserat kasar sesuai dengan toleransi perorangan
- Menghindari makanan yang terlalu berlemak, terlalu asam, terlalu manis dan berbumbu tajam
- Makanan di masak hingga lunak dan dihidangkan pada suhu tidak terlalu panas dan dingin
- Makanan sering di berikan dalam porsi kecil
- Bila di berikan untuk jangka waktu lama atau dalam keadaan khusus, diet perlu di sertai suplemen vitamin dan mineral



### BAHAN MAKANAN YANG DI ANJURKAN :

- Beras dibukur/ ditim, roti bakar, kentang rebus, tepung-tepungan di bubur atau dibuat puding
- Kunyit, kunci dalam jumlah terbatas
- Daging empuk, hati, ayam, ikan direbus, ditumis, dikukus,dipanggang
- Telur di rebus, di tim, di ceplok, air di campur dalam makanan dan minuman , susu maksimal 2 gelas/hr
- Tahu, tempe ditim, direbus, di tumis, susu kedelai. Sayuran yang berserat rendah dan sedang seperti kacang panjang, buncis muda, bayam, labu siam, tomat masak, wortel di rebus, dikukus dan di tumis