

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram KH : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00— 08.00

Berat (gr) URT

Nasi/Pengganti :

Hewani/Nabati :

Sayuran :

Minyak :

Gula Pasir :

Selingan jam 10.00 :

Siang Jam 12.00—13.00

Nasi/Pengganti :

Hewani :

Nabati :

Sayuran :

Buah :

Minyak :

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00—19.00

Nasi / pengganti :

Hewani :

Nabati :

Sayuran :

Buah :

Minyak :

Selingan Jam 21.00 :



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Tim	Nasi Tim	Nasi Tim
Telur dadar	Semur ayam	Perkedel daging Bakar
Asem-asem Buncis	Tahu bumbu	Tempe bacem
The Manis	Kuning	Sup sayuran
	Cah Wortel dan Jagung muda	Pisang
	Pepaya	
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan	Selingan :	Selingan :
Selada Buah dan Sirup	Puding susu dan sari buah jeruk	Roti bakar The Manis

Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan brosur Bahan Makanan Penukar.

Semoga Lekas Sembuh



DIET PENYAKIT HATI



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
 RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
 KUPANG
 2019**

Diet penyakit hati diberikan kepada pasien dengan penyakit hati seperti Hepatitis dan Sirosis Hati

Tujuan Diet :

- ◆ Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut.
- ◆ Memperbaiki jaringan hati yang rusak
- ◆ Mengurangi beban kerja hati
- ◆ Memperbaiki / mempertahankan status gizi pasien
- ◆ Menghindari komplikasi penyakit hati

Syarat Diet :

1. Energi : 40—45 kkal/kgBB per hari
2. Lemak : 20—25 % dari kebutuhan Energi total.
3. Protein : 0,5—1,25 g/kgBB/hari , pemberian protein sesuai kondisi hati.
4. Bila ada anemia diberikan Suplementasi Vitamin B Kompleks , C,K Zinc , asam Folat
5. Pemberian garam dibatasi apabila ada edema , ada acites .
 - ◆ Odema : Bengkak pada bagian tubuh terutama kaki dan tangan .
 - ◆ Acites : Bengkak pada bagian perut, karena cairan tertimbun dibawah kulit perut
6. Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan saluran cerna.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Masaklah dengan cara direbus, dikukus, dipanggang, diungkep, dipepes.
2. Hindarkan Makanan yang digoreng
3. Dianjurkan menumis dengan menggunakan minyak kedele atau minyak Jagung.
4. Sayuran dimasak sampai matang.
5. Jangan Memasak Sayuran menggunakan santan kental.

PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan	Dianjurkan	Di batasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat (KH)	Sumber Hidrat arang : Nasi, Kentang, macaroni, bihun, gula, tepung-tepungan yang dibuat bubur atau puding		Ketan, Ubi, Singkong, talas, kue gurih, dan cake
Sumber Protein Hewani	Susu Skim	Daging tidak berlemak, ikan , ayam,. Hati yang dipanggang, diungkep, disemur, di tim, telur direbus/ didadar	Daging berlemak, daging asap, sosis, sarden, daging/ ikan, yang diwetkan , susu full cream , susu kental manis, dan hasil olahannya keju, es krim .
Sumber Protein Nabati		Kacang-kacangan	
Sayuran			Sayuran yang berserat dan menimbulkan gas, seperti Kol, sawi, Lobak, daun singkong, nangka muda, kembang Kol
Buah-buahan	Jeruk, apel, papaya, jambu air, Mangga (sesuai kebutuhan) .		Buah-buahan yang tinggi serat , tinggi lemak dapat menimbulkan gas, seperti : nangka, durian, nenas, kedondong
Makanan Lain	Minuman : Kopi Encer	Garam dapur, mentega, margarine, Minyak Goreng, santan encer .	Minuman yang mengandung Soda dan Alkoholseperti : Arak, Bir, soft drink. Goreng-gorengan, Santan kental, Kelapa, Tape, Bumbu : Cabe bubuk, lada, kecap asin, saos tomat.