

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 :

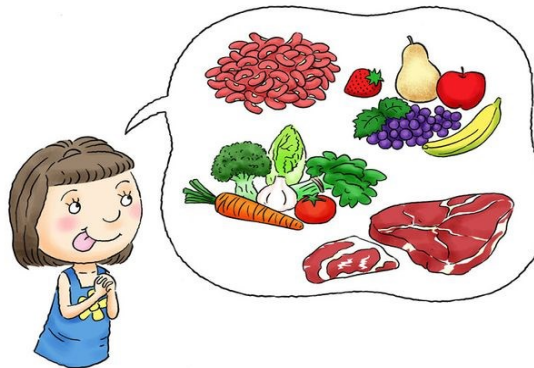
Nabati :

Sayuran :

Buah :

Minyak :

Selingan Jam 21.00 :



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi	Nasi	Nasi
Telur Bumbu bala- do	Ikan pepes sambel goreng kering tempe	Ayam bakar Cah sayuran
Tumis Buncis	Sayur bening bayam	Buah : Jeruk Manis
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan Jus Buah	Selingan : Puding Pepaya	Selingan : Crekers Tawar atau Buah

Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan brosur Bahan Makanan Penukar.

Semoga Lekas Sembuh



DIET HIPERTENSI



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
 RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
 KUPANG
 2021**

Diet Hipertensi diberikan kepada pasien dengan Tekanan darah diatas normal .

Tujuan Diet :

- ◆ **Membantu menurunkan tekanan darah**
- ◆ **Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh .**
- ◆ **Mencegah Komplikasi Hipertensi**

Syarat Diet :

1. **Makanlah beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang.**
2. **Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita .**
3. **Konsumsi garam dapur beryodium kurang dari 5 g /hr (1 sendok teh peres) dan batasi sumber Natrium lainnya .**
4. **Konsumsi makanan sumber kalium , kalsium dan Magnesium ditingkatkan .**
5. **Pembatasan konsumsi lemak jenuh maksimal 10% energi total / hari .**



PENGATURAN MAKANAN

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi / Dihindari
Sumber Karbohidrat	Beras Merah, Havermout, Roti, Gandum , Singkong, Ubi, Kentang, Jagung	Biskuit, kue-kue yang diolah dengan Margarine, dan soda kue, krakers .
Sumber Protein Hewani	Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, hati, ikan , susu rendah lemak ,dan hasil olahannya	Ikan asin , telur asin, bakso, sosis, dendeng , abon, kornet, sarden, daging asap, keju dan bahan makanan lain yang diawetkan dengan garam .
Sumber Protein Nabati	Tahu, Tempe, Kacang-kacangan	Selai Kacang
Sayuran	Sayuran segar : Bayam, kangkung, sawi hijau, wortel	Sayuran yang diawetkan dengan garam
Buah	Pisang, Alpukat , Pepaya, anggur, apel, jambu, semangka dan buah lainnya yang tinggi kalium	Buah yang diawetkan dengan garam
Sumber Lemak	Minyak , santan encer	Margarine , santan kental, lemak hewan, minyak untuk menggoreng.
Lain-lain		Kecap , tauco, terasi, petis, saos, bumbu instan, keripik, kerupuk, Minuman bersoda, soda kue

Cara Mengatur diet :

- ◆ **Cita rasa makanan dapat di.,tingkatkan dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Natrium .**
- ◆ **Makanan lebih enak ditumis, dipanggang, walaupun tanpa garam .**
- ◆ **Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium (Konsultasi ke dokter atau ahli Gizi**