

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 Telur dadar isi Wortel Tehmanis encer	Nasi Tim Semur Daging Tim Tahu Sayur Bening Pepaya	Nasi Tim Ikan Panggang Bumbu Tomat Tumis Tempe Setup Buncis Pisang
Jam 10.00 Selingan Biskuit Susu Rendah Lemak	Jam 16.00 Selingan : Puding Susu	Jam 21.00 Selingan : Susu Rendah Lemak

Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan brosur Bahan Makanan Penukar

Semoga Lekas Sembuh

L.Diet.09/PKRS/2020



DIET PENYAKIT LAMBUNG



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
 RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
 KUPANG
 2020**

Diet Lambung dapat juga di berikan kepada pasien dengan gangguan saluran cerna seperti Radang lambung (Gastritis),Radang Esopagus,Radang Usus besar,Thypus Abdominalis, dan Setelah Operasi saluran Cerna

Tujuan Diet :

- ◆ Memberikan makanan dan Cairan secukupnya, mencegah dan menetralkan Pembentukan asam Lambung yang berlebihan

Syarat Diet :

1. Makanan dalam bentuk lunak dan mudah cerna, porsi kecil tapi sering
2. Hindari mengkonsumsi makanan yang merangsang lambung seperti asam, pedas, terlalu panas/dingin
3. Cara pengolahan makanan di rebus, di kukus, di panggang atau di tumis



PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan	Dianjurkan	Di batasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat (KH)	Nasi,nasi tim,bubur,roti putih, macaroni,biskuit,cracers, mie, bihun, tepung yang di buat bubur/pudding, havermout, sereal, roti gandum		Ketan,jagung,ubi,singkong, talas,cake,dodol dan berbagai kue yang terlalu manis dan berlemak tinggi
Sumber Protein Hewani	Daging,hati,ikan,ayam yang diolah dengan cara direbus, dikukus,ditim,dipanggang, susu,telur(didadar,diceplok air dan dicampur di dalam makanan)		Daging, ikan dan ayam yang di goreng, dikaleng, dikeringkan dan di asap, di beri bumbu merangsang
Sumber Protein Nabati	Tahu,tempe yang direbus, di Tim, ditumis, susu kedelai yang direbus,kacang hijau yang direbus		Tahu, tempe, kacang merah, kacang tanah yang digoreng
Sayuran	Sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas : Bayam,buncis,Labu siam, wortel, kacang panjang, oyong, tomat, labu kuning, yang di rebus,ditumis,disetup dan diberi santan		Sayuran mentah, daun singkong, Lobak, sawi, kol, Nangka muda, daun pepaya
Buah-buahan	Pepaya,, Jeruk manis, apel tanpa kulit, melon, Jambu biji, pisang, alpukat, semangka, belimbing manis		Buah yang tinggi serat dan atau menimbulkan gas seperti Nenas,kedondong Duku,Durian,salak dan buah yang dikeringkan
Makanan Lain	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Margarin,minyak,santan encer ◆ Sirup dan the encer ◆ Garam, gula,kunyit,jahe,lengkuas, kencur,terasi,daun salam 	TehKental	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Santan kental,lemak hewan, minyak untuk mengoreng ◆ Kopi,minuman yang mengandung alcohol,soda,es krim ◆ Cabe,lada,,Cuka