

Tujuan Diet :

- ♦ Mengurangi beban kerja Jantung
- ♦ Menormalkan berat badan
- ♦ Memenuhi kebutuhan gizi pasien
- ♦ Mencegah/Mengurangi cairan tubuh
- ♦ Mengurangi resiko penyumbatan pembuluh darah.

Syarat Diet :

1. Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan (BB) normal
2. Protein 0.8 g/kg BBI /hari
3. Lemak 25– 30 % dari kebutuhan energi , 7 % lemak jenuh, dan 10-15% lemak tidak jenuh.
4. Kolesterol rendah , terutama jika disertai dengan Dislipidemia
5. Vitamin dan Mineral cukup, Hindari penggunaan suplemen kalium, kalsium, dan Magnesium jika tidak dibutuhkan
6. Garam rendah 3-5 g/hr,jika disertai hipertensi atau edema
7. Makanan mudah cerna dan tidak menimbulkan gas.
8. Serat Cukup untuk menghindari Konstipasi.

PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan	Dianjurkan	Di batasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat (KH)	Sumber Hidrat arang : Nasi, Nasi Tim, Bubur, Roti gandum, Jagung, Macaroni, bihun Kentang rebus,ubi talas, pudding,Havermout, Sereal (Hidrat Arang Komplek yang banyak mengandung serat) .	Mie, Roti Putih,Kue-kue, Cake, Biskuit, Pastries, gula	Makanan yang mengandung gas dan alkohol : Tape singkong dan Tape ketan
Sumber Protein Hewani	Daging tanpa lemak, Ayam tanpa kulit, Ikan, Putih telur, susu rendah lemak.	Daging tanpa lemak 1x per mg, Ayam 3x permg, bebek, Sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x perminggu	Daging berlemak, sosis, daging asap, otak, Kepiting, Kerang, Jeroan, Keju, Susu Full Cream
Sumber Protein Nabati	Tempe, Tahu, Kacang Hijau, Kedelai	Kacang Tanah, Kacang Bogor , Maksimal 25 gr	Kacang Merah, Oncom, kacang Mente
Sayuran	Sayuran yang tidak menimbulkan Gas : Bayam, Buncis, Labu kuning, Labu siam, Wortel , Kacang Panjang, Tomat, Gambas, Kangkung, Kecipir, Daun Kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada, dan Toge		Sayuran yang dapat menimbulkan Gas : Kol, Kembang Kol, Lobak, sawi, Nangka muda
Buah-buahan	Buah-buahan atau sari buah jeruk , Apel, Pepaya, Melon, Jambu, Pisang, Alpukat, Belimbing, mangga		Buah yang dapat menimbulkan gas , Tinggi Lemak seperti : Durian, nangka, Cempedak, Nenas
Makanan Lain			Minuman Kopi, tehkental, Minuman yang Mengandung soda dan Alkhohol. Makanan Berbumbu tajam, asin, pedas, dan olahan yang mengandung Natrium.