

Nama : TB.....Cm
 Umur : BB..... kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori :Kkal Lemak : gram
 Protein:gram Karbohidrat : 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 :

contoh menu sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar Asem-asem buncis buah apel Selingan selada buah	Nasi Tim Semur ayam tahu bumbu kuning cah wortel dan jagung muda pepaya Selingan puding susu	Nasi tim Perkedel daging bakar Tempe bacem Sup sayuran Pisang Selingan Roti bakar

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Masaklah dengan cara merebus, mengukus, memanggang, mengungkep, pepes
- Batasi makanan yang digoreng
- Dianjurkan menumis dengan menggunakan minyak kedele atau minyak jagung
- Sayuran dimasak sampai matang
- Memasak sayuran jangan menggunakan santan kental



DIET HATI



UPT RSUD SUNGAI RUBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
 Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/033/RSUD SR-2026

DIET HATI

“

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

”

Tujuan Diet:

- 1.Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut
- 2.Memperbaiki jaringan hati yang rusak
- 3.Mengurangi beban kerja hati
- 4.Memperbaiki/ mempertahankan status gizi pasien
- 5.Menghindari komplikasi penyakit hati

Syarat Diet :

- Energi : 25 – 40 kkal/kg BB per hari
 - Lemak : 20 – 25% dari kebutuhan energi total
 - Protein : 1,0 – 1,5 g/kg BB/hari, pemberian protein sesuai kondisi hati
 - Karbohidrat diberikan 45-65% dari kebutuhan energi total
 - Pemberian garam dibatasi <2 g/hari apabila ada edema dan asites
1. oedema : bengkak pada bagian tubuh terutama kaki dan tangan
 2. Ascites : bengkak pada bagian perut, karena cairan tertimbun di bawah kulit perut
- Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan saluran cerna



PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	nasi, kentang, roti, mie, makaroni, bihun, gula, sirup, madu		ketan, ubi, singkong, talas, kue gurih dan cake
SUMBER PROTEIN HEWANI	Telur, susu, Daging tidak berlemak, ikan, ayam, yang dipanggang, diungkep, disemur, direbus/ didadar		daging berlemak, daging asap, sosis, sarden, daging/ ikan yang diawetkan. Susu full cream, susu kental manis dan hasil olahannya keju, es
SUMBER PROTEIN NABATI	Tahu, Tempe, Kacang hijau, Tofu	Kacang-kacangan	
SAYURAN	Semua sayuran kecuali yang terdapat pada daftar makanan yang tidak dianjurkan		
BUAH-BUAHAN	Semua buah kecuali yang terdapat pada daftar makanan yang tidak dianjurkan		Buah-buahan yang tinggi serat, tinggi lemak, dapat menimbulkan gas seperti: nangka, nanas, durian, kedondong
MINUMAN	Air Putih		Minuman yang mengandung soda dan alkohol seperti: arak, bir, soft drink
LAIN-LAIN		Garam dapur, margarine, mentega, minyak goreng, santan encer	Goreng-gorengan, santan kental, kelapa, tape Bumbu: cabe, cuka, lada, kecap asin, saos tomat