

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	:	

Selingan Jam 21.00 :
.....

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	siang	Malam
Nasi, Telor ceplok, Tempe goreng, Tumis kangkung Selingan jam 10.00 : Bubur kacang hijau	Nasi, Ikan goreng, Tempe bacem, Gulai daun singkong, Sambal, Lalap timun + tomat, Nanas selingan jam 16.00 : Salad buah, Susu	Nasi, Empal daging, Tahu goreng, Pecel sayuran, Sop kacang merah, Pisang Selingan : Susu, Apel



DIET TINGGI SERAT



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya

No : 400.14.9/036/RSUD SR-2026

PENGERTIAN

Pengaturan dalam makanan sehari-hari agar serat makanan dapat tercukupi sehingga proses pencernaan berjalan lancar. Diet ini diberikan kepada penderita yang mengalami sembelit (susah buang air besar) dan penyakit divertikuler.

SYARAT DIET

Syarat Diet :

1. Energi cukup sesuai dengan umur, gender dan aktifitas
2. Protein 10-15% dari kebutuhan energi total
3. Lemak 10-25% dari Energi total
4. Karbohidrat cukup
5. Vitamin dan mineral tinggi
6. Serat 25 gr untuk wanita -38 gr laki-laki/hari
7. Air 30ml/kgBB atau 2-2,5 liter per hari
8. Bentuk makanan sesuai dengan kondisi



BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN BERSERAT TINGGI



1. Beras tumbuk, ketan hitam, havermout, jagung, singkong, ubi dll.
2. Sumber protein Daging, ayam, telur, ikan, kerang, udang, cumi, dan sumber laut lain .
- 3 Sayuran berserat tinggi seperti daun katuk, sayuran daun singkong, kangkung, kol, sawi, daun kacang panjang, daun pepaya dll
4. Apel, Jambu biji, peer, (buah yang dimakan dengan kulitnya)
5. Agar-agar

TUJUAN DIET

1. Merangsang peristaltik usus agar buang air besar dapat normal kembali.
2. Meningkatkan volume dan berat sisa makanan dalam usus besar.
3. Menurunkan tekanan intraluminal usus besar



CARA MEMASAK DIET TINGGI SERAT

1. Untuk memasak lauk atau sayur sebaiknya ditambahkan sedikit bumbu-bumbu yang merangsang seperti cabe, merica dl.
2. Khusus untuk sayuran sebagian dikonsumsi dalam bentuk mentah. Sayuran baik juga kalau disantain atau ditumis

Perbedaan diet tinggi serat dengan makanan biasa

- Bahan makanan yang digunakan berserat tinggi
- Asupan cairan 2-2,5 Liter untuk memperlancar BAB

1. Makanan diatur seperti makanan biasa.
2. Yang penting adalah meningkatkan konsumsi serat dengan menggunakan bahan makanan yang berserat tinggi
3. Banyak minum terutama air putih 2-2,5 liter perhari
4. Minum sebelum makan untuk merangsang gerakan saluran cerna.