

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	:	

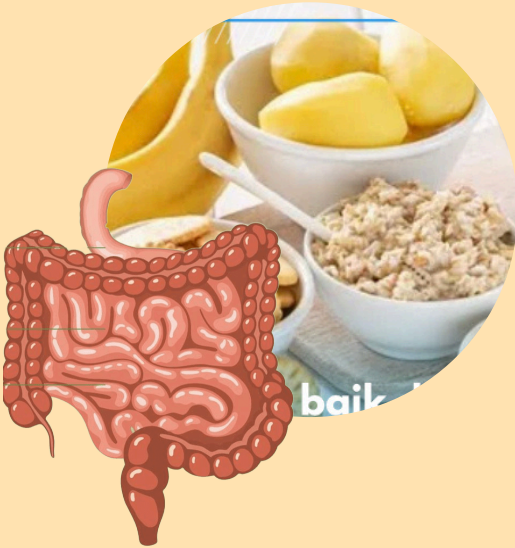
Selingan Jam 21.00 :
.....

contoh menu
sehari

Pagi	siang	Malam
Roti bakar orak-arik telur susu selingan : jam 10.00 puding maizena + saos susu	Nasi tim semur ayam & tahu tumis labu siam pisang selingan : jam 16.00 Susu	Nasi tim sup bola-bola ayam tim tahu setup wortel semangka



Diet
Rendah Sisa



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

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

No : 400.14.9/030/RSUD SR-2026

Diet Rendah Sisa

Diet Sisa Rendah adalah makanan yang terdiri dari bahan makanan rendah serat dan hanya sedikit meninggalkan sisa.

Diet ini diberikan kepada pasien dengan diare berat, peradangan cerna akut, divertikulitis akut, obstipasi spastik, penyumbatan sebagian saluran cerna, hemeroid berat, serta pra dan pascabedah

Tujuan Diet

Untuk memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi yang sedikit mungkin meninggalkan sisa sehingga membatasi volume feses dan tidak merangsang saluran cerna

Syarat Diet

1. Energi cukup sesuai dengan umur, gender dan aktivitas
2. Protein cukup, 10-15% dari kebutuhan energi total
3. Lemak sedang 10-25% dari kebutuhan energi total
4. karbohidrat cukup, yaitu sisa kebutuhan energi total
5. Menghindari makanan berserat tinggi dan sedang sehingga asupan serat maksimal 8g/hari disesuaikan dengan toleransi perorang.
6. Menghindari susu, produk susu dan daging berserat kasar disesuaikan dengan toleransi perorang.
7. Menghindari makanan yang terlalu berlemak, berbumbu tajam, dan terlalu manis.
8. bila diberikan untuk jangka waktu lama atau dalam keadaan khusus disertai suplemen/vitamin, makanan formula dan parenteral.

Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Bahan makanan yang dianjurkan :

1. beras dibubur/ditim, roti bakar, kentang rebus
2. daging empuk, hati ayam, ikan di rebus, diungkep, dipanggang, susu maksimal 2 gelas sehari
3. Sayuran berserat rendah dan sedang seperti kacang panjang, buncis muda, bayam, labu siam, tomat masak, wortel direbus, dikukus, ditumis.
4. Semua sari buah; tanpa kulit dan bijiseperti pepaya, pisang, jeruk, avokad dan nenas.
5. margari, mentega, minyak dalam jumlah terbatas untuk menumis, mengoles dan setup.
6. minuman teh encer

Bahan makanan yang tidak dianjurkan

1. beras tumbuk, beras ketan, roti whole wheat, jagung, ubi singkong, talas, cake, dodol, tepung-tepungan yang dibuat kue manis.
2. daging berserat kasar, ayam, dan ikan yang diawetkan, digoreng kering, udang dan kerang, susu dan produk susu.
3. kacang- kacangan, seperti kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, kacang hijau, kacang kedelai,, tempe dan oncom.
4. sayur berserat tinggi, seperti daun singkong, daun katuk, daun pepaya, pare dan oyong.
5. buah-buahan yang dimakan dengan kulitnya seperti apel, jambu biji, pir.