

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	:	

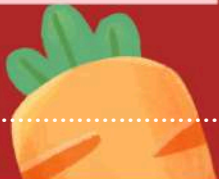
Selingan Jam 10.00 :

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 :



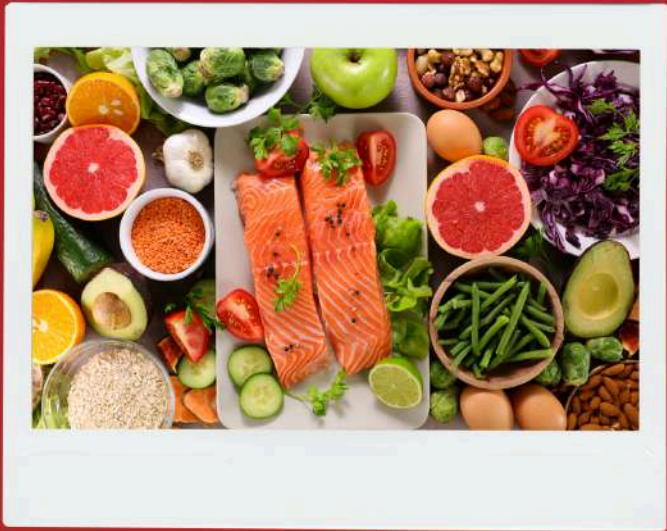
CONTOH MENU SEHARI

Pagi	siang	malam
Nasi Ayam Panggang Orak-arik tahu wortel pisang Selingan : Puding Buah	Nasi Pesmol ikan nila oseng tempe Tumis labusiam kacang panjang pepaya Selingan : Talam jagung	Nasi Rolade Daging Pepes Tahu Cah Kangkung Jeruk

Hal yang perlu diperhatikan :
 Cara Pengolahan Makanan yang dianjurkan : direbus, dikukus, dipanggang, ditumis
 Cara Pengolahan Makanan yang dihindari : digoreng



DIET JANTUNG



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
 Kabupaten Dharmasraya

No : 400.14.9/034/RSUD SR-2026

DIET JANTUNG

Tujuan Diet :

- Memenuhi kebutuhan zat gizi yang adekuat sesuai kemampuan jantung
- Mencapai Berat Badan ideal
- Memenuhi kebutuhan gizi pasien
- Mempertahankan keseimbangan cairan

Syarat Diet :

1. Energi 25-30 kkal/kg BB ideal pada wanita dan 30-35%/kg BB ideal pria
2. Protein 0,8-1,5 g/kg BB ideal/hari
3. Lemak 20—25% dari kebutuhan energi, 10 % lemak jenuh dan 10—15% lemak tidak jenuh
4. Karbohidrat diberikan 50-60% dari total kalori berasal dari karbohidrat kompleks
5. Kolesterol rendah, terutama jika disertai dengan dislipidemia
6. Vitamin dan mineral cukup. Hindari penggunaan suplemen
7. Vitamin Khususnya vitamin B3 dan B12 dapat menginduksi sel yang menggumpal di dalam pembuluh darah
8. Vitamin E sebagai antioksidan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal	mie, roti putih, ketan, kue- kue, cake, biskuit, pastries, gula	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	kuning telur	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)		Kacang-kacangan kering mengandung lemak cukup tinggi seperti kacang mete dan kacang bogor
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang		sayuran yang dapat menimbulkan gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi dan nangka matang.
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah: jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga,		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas