

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 orak arik telur Susu Kedelai	Nasi Pepes ikan Tahu bacem Sayur Asem Jeruk	Nasi Ayam bumbu Woku Oseng tempe Cah sawi
Selingan : 10.00 Pisang	Selingan : 16.00 Jus pepaya	



Diet Dislipidemia



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

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

No : 400.14.9/026/RSUD SR-2026

Diet Dislipidemia

Diet Dislipidemia adalah diet yang diberikan kepada pasien yang menderita penyakit dislipidemia. Dislipidemia adalah kondisi yang terjadi ketika lipid (lemak) di dalam darah terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Tujuan Diet

1. Menurunkan atau mempertahankan kadar kolesterol LDL normal
2. Menurunkan asupan lemak jenuh dan lemak trans (<7%) dan menurunkan asupan kolesterol kurang dari 200 mg/dl
3. Menurunkan berat badan jika kegemukan
4. Meningkatkan asupan karbohidrat kompleks (maks 55%) dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana ekurang-kurangnya 5% dari energi total
5. Meningkatkan asupan sterol atau stanol bersal daari tumbuhan (2 g/hari)
6. Meningkatkan asupan serat larut air (10-25 g/hari)
7. Meningkatkan aktivitas fisik

Syarat Diet

1. Energi yang dibutuhkan disesuaikan menurut berat badan dan aktivitas fisik
2. Lemak diberikan 25-35% dari kebutuhan energi total. Lemak jenuh <7% sedangkan lemak trans <1% dari total energi
3. Protein 15% dari kebutuhan energi total.
4. Kolesterol kurang dari 200 mg
5. Karbohidrat sedang yaitu 50-60% dari kebutuhan energi total
6. Serat tinggi yaitu 25-30 g per hari
7. Sumber antioksidan seperti stanol 2g/hari. contoh gandum, kubis, legum, jagung.
8. Vitamin dan mineral cukup, khususnya asam folat, Vitamin B6 dan vitamin B12
9. Aktivitas fisik dilakukan setidaknya 30 menit dengan intensitas sedang 4-6 kali seminggu
10. Kurangi merokok

Pengaturan Makan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	TIDAK DIANJURKAN
SUMBER KARBOHIDRAT	Beras:utamakan beras tumbuk, beras merah, pasta , macaroni, roti tinggi serat, ubi, kentang,	Produk makanan jadi : pie, cake, croissant, cream pasta, dan kue berlemak lainnya
SUMBER PROTEIN HEWANI (DIBATASI 3-4 PORSI/HARI)	Ikan, unggas tanpa kulit, daging kurus seperti sapi, dan domba potongan tipis, hidangan laut dan kerang seperlunya	dimasak dengan banyak minyak kelapa atau santan kental.
TELUR DAN SUSU	Putih telur, telur dengan substansi bebas kolesterol. Susu skim susu rendah lemak	kuning telur (2-4 butir/minggu), susu whole, susu kental manis, krimmer
PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, dan kacang-kacangan seperti lentil, kacang polong, kacang fava dan kedelai	sumber protein yang dimasak dengan santan dan digoreng dengan minyak jenuh.
BUAH-BUAHAN	Semua buah dalam keadaan segar atau bentuk jus	Buah yang diawetkan dengan gula, seperti buah kaleng, dan buah kering selai
MINUMAN	Minuman berkarbonasi, Soft drink, kopi, teh	Cokelat, es krim, fruktosa , minuman ringan (soft drink)