Contoh Menu

Pagi	Nasi Tim Telur ceplok air Setup wortel + buncis The manis
Pukul 10.00	Salad buah
Siang	Nasi Tim Ikan bumbu acar kuning Sayur bening bayam Pepaya
Pukul 16.00	Talam Manis
Malam	Nasi Tim Pepes ikan Tahu tim Tahu sayuran Pisang

Hal-hal lain :

1. Untuk menjaga kesehatan jantung, maka perlu dilakukan olah raga di samping berdiet. Bentuk dan lamanya berolah raga disesuaikan dengan kemampuan tubuh dan minta petunjuk kepada dokter yang merawat.

2. Selain itu perlu juga dihindari atau dikurangi faktor pencetus penyakit jantung misalnya : merokok, stres, minuman teh dan kopi yang terlalu kental.

Rumah Sakit Umum
Sarila Husada

PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT
DAFTAR DIET

007/LF/PKRS/RSSH/2022

JANTUNG

INSTALASI GIZI
RSU SARILA HUSADA
SRAGEN

Nama : _____
Umur : _____ th
Tinggi Badan : _____ cm
Berat Badan : _____ kg
Alamat : _____

Tanggal : _____

Catatan :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada Ahli Gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar rusak atau hilang supaya segera minta ganti kepada Ahli Gizi.

STANDAR DIET

Kalori _____ Lemak _____ g
Protein _____ g H.Arang _____ g

PEMBERIAN MAKANAN SEHARI

Berat (gr) URT *)

Pagi :

Nasi/ nasi tim : _____
Telur : _____
Sayuran : _____
_____ : _____
_____ : _____

Pukul 10.00 :

_____ _____
_____ _____

Siang :

Nasi/ nasi tim : _____
Ikan : _____
Tempe : _____
Sayuran : _____
Buah : _____
_____ : _____
_____ : _____

Pukul 16.00 :

_____ _____
_____ _____

Malam :

Nasi/ nasi tim : _____
Ikan : _____
Tempe : _____
Sayuran : _____
Buah : _____
_____ : _____
_____ : _____

*) Ukuran Rumah Tangga

TUJUAN DIET

1. Memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan pekerjaan jantung.
2. Menurunkan Berat badan bila penderita terlalu gemuk.
3. Mencegah/ menghilangkan penimbunan garam/ air

SYARAT DIET

1. Kalori rendah, terutama bagi penderita terlalu gemuk.
2. Protein dan lemak sedang.
3. Cukup vitamin & mineral.
4. Mudah cerna, tidak merangsang dan tidak menimbulkan gas.
5. Porsi kecil dan diberikan sering.
6. Rendah garam bila ada tekanan darah tinggi atau oederma.

MAKANAN YANG BOLEH DIBERIKAN

- Sumber Hidrat Arang:
  Beras, Bulgur, singkong, tales, kentang, makaroni, mie, bihun, roti, biskuit, tepung-tepungan, gula.
- Sumber Protein :
  Daging sapi kurus, ayam, bebek, ikan, telur, susu dalam jumlah terbatas.
- Sumber Protein Nabati :
  Kacang-kacangan kering maksimum 25 gr sehari, tahu, tempe, oncom.
- Sumber Lemak :
  Minyak, margarine, mentega sedapat mungkin tidak digunakan untuk menggoreng kelapa, santan encer dalam jumlah terbatas.
- Sayuran :
  Sayuran yang tidak menimbulkan gas, seperti bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, tauge, labu siam, oyong, wortel.
- Buah buahan :
  Semua buah kecuali nangka, durian, alpukat hanya boleh dalam jumlah terbatas.
- Bumbu :
  Pala, kayu manis, asam, gula, garam.
- Minuman :
  Teh encer, coklat, sirup, susu dalam jumlah terbatas.

MAKANAN YANG TIDAK BOLEH DIBERIKAN

- Sumber Hidrat Arang :
  Kue yang terlalu manis dan gurih, seperti cake, tarcis, dodol, dsbnya.
- Sumber Protein :
  Semua daging berlemak, hati, sosis.
- Sumber Lemak :
  Goreng-gorengan, santan kental.
- Sayuran :
  Sayuran yang menimbulkan gas, seperti kool, sawi, lobak, dll.
- Bumbu :
  Cabe & bumbu lain yang merangsang.
- Minuman :
  Kopi, the kental, minuman yang mengandung soda & alkohol.