Kebutuhaan Gizi Sehari

Pagi : - Nasi
- Telur dadar
- Tempe bacem
- Oseng-oseng buncis
- Susu

Pukul 10.00 WIB
Bubur kacang hijau

Siang : - Nasi
- Ayam goreng
- Tempe bumbu balado
- Bening ayam
- Pepaya

Pukul 16.00 WIB
Puding saos susu

Sore : - Nasi
- Empal daging
- Ikan pindang
- Tahu bumbu rujak
- Sup sayur
- Jeruk manis buah

Pukul 21.00 WIB
Susu

Rumah Sakit Umum Sarila Husada

PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT
DAFTAR DIET

KANKER

010/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI
RSU SARILA HUSADA
SRAGEN

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

Catatan :

1. Daftar ini ditujukan pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang, mintalah gantinya pada bagian gizi.

STANDAR DIET

Energi : .....Kkal
Protein : ..... g
Lemak : ..... g
Karbohidrat : ..... g

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

	Berat (g)	URT(*)
PAGI		
Nasi		
Telur		
Tempe		
Sayuran		
Susu		
Minyak		
Pukul 10.00 WIB		
SIANG		
Nasi		
Daging		
Telur		
Tempe		
Sayuran		
Buah		
Minyak		
Pukul 16.00 WIB		
SORE		
Nasi		
Daging		
Ikan		
Tahu		
Sayuran		
Buah		
Minyak		
Pukul 21.00 WIB		

URL = Ukuran Rumah Tangga

PENDAHULUAN

Diet kanker adalah diet untuk penderita kanker yang sedang menjalani terapi. Tidak semua penderita kanker mempunyai efek yang sama terhadap terapi kanker tersebut. Ada beberapa efek terapi kanker yang mempengaruhi asupan makan penderita. Oleh karena itu perlu pengaturan dietnya.

TUJUAN DIET

1. Memberi makanan yang akurat sesuai dengan kebutuhan penderita sehingga dapat mempertahankan berat badan normal.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh penderita terhadap efek terapi kanker.

PRINSIP DIET

1. Kalori diberikan lebih tinggi dari kebutuhan normal.
2. Protein lebih tinggi dari normal diberikan 1,2 - 1,5 g/kgBB/hari.
3. Lemak cukup diberikan 20 - 30% dari kebutuhan total.
4. Kebutuhan vitamin lebih tinggi dari kebutuhan normal.

EFEK TERAPI KANKER DAN PENGATURAN DIETNYA

1. NAFSU MAKAN MENURUN

   Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering. Usahakan makanan disajikan dalam keadaan hangat. Hindari makanan yang berlemak, berbumbu tajam dan berolah ragalah secara teratur.

   Sebaiknya minum dilakukan setengah jam sesudah makan. Pilihlah makanan tinggi kalori.

2. DIARE

   Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan dalam keadaan hangat. Pilihlah makanan yang rendah serat, tidak terlalu berlemak, tidak bergas, tidak berbumbu tajam. Minumlah lebih banyak untuk menjaga keseimbangan elektrolit tubuh.

3. MUAL DAN MUNTAH

   Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan dalam keadaan hangat. Kurangi makanan berlemak dan berbumbu tajam. Minumlah lebih banyak dari biasanya dan dilakukan setengah jam setelah makan.

4. KESULITAN MENGUNYAH

   Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering dan dihidangkan dalam keadaan hangat serta bentuk lunak. Hindarkan makanan berserat dan kurangi makanan berbumbu tajam. Dapat juga diberikan makanan khusus yaitu yang berkalori tinggi. Minumlah lebih banyak dari biasanya.

5. KONSTIPASI ATAU SEMBELIT

   Pilihlah makanan berserat tinggi dan minumlah lebih banyak dari biasanya. Usahakan olah raga secara teratur.

6. KAMBUNG

   Hindarkan makanan yang berserat, bergas dan berlemak. Usahakan olah raga secara teratur.

7. MULUT KERING

   Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering. Hidangkan makanan dalam bentuk lunak dan minumlah lebih banyak dari biasanya.

SUMBER-SUMBER BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI SESUAI EFEK TERAPI

Makanan berlemak :
Daging sapi gemuk, sosis, daging babi, daging kambing, santan kental, minyak goreng, lemak ayam.

Makanan tinggi serat :
Beras tumbuk, ketan hitam, havermout, jagung, singkong, ubi, bekatul, wijen, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, daun singkong, kol, kangkung, apel, jambu, anggur, agar-agar, dll.

Makanan bergas :
Kol, lobak, nangka, durian, dll.

Makanan berbumbu tajam :
Cabe, asam, cuka, merica.

SUMBER BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

Makanan tinggi kalori :
Biscuit, cake, modisco, susu.