

CONTOH MENU SEHARI :

Pagi Nasi tim
Telur ½ masak
Setup buncis
Teh encer

Pukul 10.00 Biskuit
Susu

Siang Nasi tim
Semur daging
Tahu tim
Sayur bening
Pepaya

Pukul 16.00 Poding
Susu

Malam Nasi tim
Ikan panggang bumbu tomat
Tumis tempe
Sup wortel + jamur
Pisang

Pukul 21.00 Susu

KETERANGAN LAIN :

PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DAFTAR DIIT

011/LF/PKRS/RSSH/2022

LAMBUNG

INSTALASI GIZI
RUMHA SAKIT UMUM
SARILA HUSADA SRAGEN

NAMA : _____

UMUR : _____ th

TINGGI BADAN : _____ cm

BERAT BADAN : _____ kg

ALAMAT : _____

TANGGAL : _____

KONSULTASI GIZI : _____

Perhatian :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada konsultan gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini rusak / hilang, segeralah hubungi konsultan gizi anda

Diit Lambung :

Energy kal Karbohidrat g
Protein g Lemak g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Urt *)	berat g
Pagi		
Nasi/nasi tim
Telur
Sayuran
Minyak
Susu
Siang 10.00		
.....
.....
Siang		
Nasi/nasi tim
Daging
Tahu
Sayuran
Buah
Minyak
Pukul 16.00		
.....
.....
Malam		
Nasi/nasi tim
Daging
Tahu
Sayuran
Buah
Minyak
Pukul 21.00		
Susu

*) ukuran rumah tangga

APAKAH TUJUAN DIIT LAMBUNG?

Meringankan pekerjaan saluran pencernaan

APAKAH PERBEDAAN DIIT INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Mudah cerna.
2. Tidak merangsang.
3. Porsi kecil dan diberikan sering.

MAKANAN APAKAH YANG DIPERBOLEHKAN ?

1. Nasi atau peneruak.
Beras dimasak lunak atau ditim, kentang direbus atau dipure , macaroni, roti, biscuit, kraker, tepung-tepungan dibuat bubur atau pudding.
2. Daging atau peneruak.
Daging sapi tak bergemuk, hati, ikan, ayam ditim, direbus lunak, disemur atau dibakar, telur direbus, diceplok air, didadar atau dicampurkan kedalam makanan.
3. Susu dari hasil olah susu.
Susu penuh, skim, susu kaleeng, susu asam, yoghurt, cream keju.
4. Kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan.
Kacang hijau direbus, tahu, tempe, direbus, dikukus atau ditumis, ditim.
5. Lemak.
Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarin, mentega.
6. Sayuran.
Sayuran muda yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas, seperti : bayam, bit, buncis, kacang panajang, kacang polong, labu kuning, labu siam, tomat (tanpa biji dan kulit), wortel direbus, dikukus atau disetup, ditumis.
7. Buah-buahan.
Sari buah, papaya, pisang masak, buah-buahan lain dimasak/disetup atau buah

dalam kaleng; apel, jambu biji (tanpa kulit & biji).

8. Minuman.
Teh dan kopi encer, sirup, minuman dengan susu, sari buah.
9. Bumbu.
Garam, kecap kunyit, laos, terasi, seledri, kayu manis, cengkeh, vetsin, bawang merah dalam jumlah terbatas.

MAKANAN APAKAH TIDAK DIPERBOLEHKAN ?

1. Nasi atau peneruak.
Ketan, bulgur, jagung, cantel, ubi, singkong, talas.
2. Daging atau peneruak.
Daging bergemuk, daging babi, kambing, daging dan ikan yang diawet, seperti daging dan ikan dalam kaleng, dendeng, daging asap, ikan asin, ikan pindang.
3. Kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan.
Kacang tanah, kacang tolo, kacang merah dan kacang kedele.
4. Lemak.
Santan kental, makanan yang banyak lemak, goreng-gorengan.
5. Sayuran.
Sayuran mentah, kol, kembang kol, sawi, nangka, oyong, kangkung, daun singkong, daun kacang dan lain sayuran yang banyak serat dan / atau menimbulkan gas.
6. Buah-buahan.
Buah-buah segar / mentah (kecuali papaya dan pisang masak), buah yang dikeringkan seperti : kurma, kismis, pisang sale, manisan dan asinan buah seperti : kedondong, manga, dsb.
7. Minuman.
Minuman mengandung soda, seperti cola-cola, orange crush, green spot, minuman mengandung alcohol, seperti bir, anggur, whiskey, martini, sherry.
8. Bumbu dan lain-lain.
Bumbu tajam, seperti cuka, merica, cabe, acar.

*Jika anda merasa penyakit berangsur baik,
diit dapat dirubah.
Hubungi dokter ahli gizi anda!*