

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Nasi Telor dadar Asem-asem buncis Teh manis
Pukul 10.00	Slada buah Sirup
Siang	Nasi tim Semur daging Tahu lezat Cah wortel + jagung muda Pepaya
Pukul 16.00	Poding + Saos sirup Air jeruk
Malam	Nasi tim Perkedel daging bakar Tempe bacem Sup sayuran Pisang
Pukul 21.00	Roti bakar isi jam Teh manis

KETERANGAN LAIN :



Rumah Sakit Umum
Sarila Husada

"Mitra Anda Menuju Sehat"

PENYULUHAN GIZI

DAFTAR DIIT

014/LF/PKRS/RSSH/2022

PENYAKIT HATI

INSTALASI GIZI
RUMAH 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 konsulta gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini hilang atau rusak, segeralah menghubungi konsultan gizi anda.

DIIT Hati :

Energi _____ kal Karbohidrat _____ g
Protein _____ g Lemak _____ g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Urt*)

berat
G

Pagi 07.00

Nasi tim _____

Telur _____

Tempe _____

Sayuran _____

Minyak _____

Gula _____

Pukul 10.00

Siang 13.00

Nasi tim _____

Daging/ikan _____

Tempe/tahu _____

Sayuran _____

Buah _____

Minyak _____

Pukul 16.00

Malam 19.00

Nasi tim _____

Daging/ikan _____

Tempe/tahu _____

Sayuran _____

Buah _____

Minyak _____

Pukul 21.00

*) Ukuran Rumah Tangga

APAKAH TUJUAN DIIT PENYAKIT HATI?

Memberi makanan yang bernilai gizi cukup, guna :

1. Memperbaiki mempertahankan keadaan gizi pasien.
2. Memperbaiki jaringan hati yang rusak
3. Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut

APAKAH PERBEDAAN DIIT INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Kalori tinggi, dengan memberikan banyak karbohidrat.
2. Protein tinggi, diberikan secara bertahap, disesuaikan dengan keadaan penyakit pasien.
3. Lemak diberikan yang mudah dicerna.
4. Garam dibatasi, terutama bila ada bengkak (oedema dan atau ascites)**.
5. Cairan / minuman dibatasi bila ada bengkak (ascites).

MAKANAN APAKAH YANG DIPERBOLEHKAN?

1. Makanan Sumber Zat Tenaga

- Beras dibubur, ditim, atau dibuat nasi lembek; kentang direbus, dipure, diongklok; macaroni, bihun, havemount, tepung-tepung dibubur atau dibuat puding.
- Gula pasir, sirup, selai, madu.
- Minyak, margarine, mentega, santan encer.

2. Makanan Sumber Zat Pembangun

- Daging sapi tak berlemak, hati, ikan, ayam, disemur, dibakar, dipanggang, diungkep, ditim.
- Telur direbus, didadar, diceplok.
- Susu penuh, susu skim, susu kental, yoghurt.
- Tahu, tempe dibacem, ditumis, kacang hijau dibubur, disup.

3. Makanan Sumber Zat Pengatur

- Semua macam sayuran, kecuali yang menimbulkan gas, ditumis disup, diberi santan encer.
- Semua buah-buahan kecuali yang menimbulkan gas.

4. Bumbu-bumbu

- Garam dapur dalam jumlah terbatas.
- Lada kayu manis, bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe, salam sereh.

MAKANAN APAKAH TIDAK DIPERBOLEHKAN?

1. Makanan Sumber Zat Tenaga

- Beras ketan, ubi, singkong, talas.

2. Makanan Sumber Zat Pembangun

- Daging yang terlalu berlemak, seperti daging kambing, daging babi.
- Daging/ ikan diawet seperti diasap, diasin, kornet, sosis, ham, sarden, pindang.
- Keju es krim.
- Kacang merah, pasta kacang tanah (pindakaas)

3. Makanan Sumber Zat Pengatur

- Sayuran yang menimbulkan gas seperti kol, sawi, lobak, sayuran diawet seperti asinan.
- Buah-buahan yang menimbulkan gas seperti : nangka dan durian.

4. Bumbu-bumbu

- Cabe, bumbu yang banyak mengandung garam seperti maggi, soda kue, terasi, petis, taucu, vetsin, kecap asin, saos tomat.

5. Minuman yang mengandung alcohol

- Seperti ; beer, wiski.

BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK

1. Untuk menumis bumbu gunakanlah margarine, minyak kacang-kacangan.
2. Bila menggunakan santan, gunakanlah santan encer.

**) Oedema : Bengkak pada bagian tubuh terutama kaki dan tangan.

Ascites : Bengkak pada bagian perut karena cairan tertimbun pada bagian perut.