

Kebutuhan Gizi Sehari

	Berat (g)	URT
Pagi		
Nasi Tim / Bubur	_____	_____
Telur	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Susu	_____	_____
Pukul 10.00	_____	_____
Siang		
Nasi Tim / Bubur	_____	_____
Daging Ayam	_____	_____
Tahu	_____	_____
Sayur	_____	_____
Buah	_____	_____
Pukul 16.00	_____	_____
Malam		
Nasi	_____	_____
Daging	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayur	_____	_____
Buah	_____	_____
Susu	_____	_____
Kalori	_____ kcal	Protein _____ g
Lemak	_____ g	KH _____ g

Pedoman Diet Tuberculosis

Contoh Menu Sehari (Makanan Biasa)

Pagi

Nasi goreng ayam 120g (3/4 gelas nasi)
Tahu ini 50g (1 porsi)
Lalapan timun dan tomat 75g (1 porsi)

Selingan Pagi

Kolak pisang 100g (1 mangkuk)

Siang

Nasi 100g (3/4 gelas)
Lele goreng 50g (1/2 ekor)
Tempe bacem 50g (2 potong)
Sup sayuran 100g (1 mangkuk)
Jeruk 100g (1 biji sedang)

Selingan Sore

Susu 200 cc (1 gelas)
Cucur pisang keju 50g (1 porsi)

Malam

Nasi 100g (3/4 gelas)
Telur dadar 50g (1 potong)
Oseng tempe dan taoge 100g (1 mangkuk)
Bobor kangkung 100g (1 mangkuk)
Pisang ambon 100g (1 buah)

Selingan Malam

Susu 200cc (1 gelas)
Roti isi 50g (1 potong)

Pedoman Diet Tuberculosis



Rumah Sakit Umum
Sarila Husada
"Mitra Anda Menuju Sehat"

016/LF/PKRS/RSSH/2022

PEDOMAN DIET TUBERCULOSIS

INSTALASI GIZI

RUMAH SAKIT UMUM
SARILA HUSADA SRAGEN
Jl. Veteran No.41-43 Telp 0271-891538

Gizi Seimbang Bagi Penderita TBC

Gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman merupakan factor pendukung penyembuhan bagi pasien TBC (Tuberculosis). Gizi yang seimbang dapat terpenuhi dengan menu beraneka ragam yang dapat memenuhi kebutuhan gizi berupa :

Sumber Tenaga : Nasi, bubur, lontong, mie, roti, singkong, ubi, pasta, talas, bihun.

Sumber Pembangun : Ikan, ayam, telur, daging, tahu tempe, kacang-kacangan.

Sumber Pengatur : Buah-buahan, Sayur Mayur.

Syarat Makanan Bagi Penderita TBC

1. Selama tidak ada keluhan maka tidak ada makanan pantangan.
2. Sebaiknya minuman manis dan makanan jajanan tidak diberikan menjelang waktu makan.
3. Makan sedikit tapi sering.
4. Hindari kopi, minuman bersoda (softdrink), minuman beralkohol dan merokok.
5. Makanan teratur 3-6x/hari.

6. Makanlah beranekaragam makanan.
7. Perbanyak lauk pauk.
8. Obat TBC diminum dalam keadaan perut kosong (1 jam sebelum makan atau 2 jam sesudah makan)
9. Obat TBC diminum tidak berdekatan dengan jadwal minum susu (2 jam sebelum minum susu atau 1 jam sesudah minum susu).
10. Bagi penderita TBC sedang menyusui. ASI tetap bisa diberikan kepada bayinya dengan memakai masker / penutup mulut.

Keluhan	Anjuran Makanan
Tidak Nafsu Makan	Makanan yang disajikan menarik, disantap saat hangat, porsi kecil tapi sering, minum manis tidak dianjurkan mendekati waktu makan, cobalah makanan yang disenangi, beraktivitas sesuai kemampuan.
Susah Menelan	Makanan dalam bentuk lunak minum menggunakan sedotan kentalakna

	cairan untuk menambah gizi.
Sesak Nafas	Hindari makanan yang bergas dan tinggi kaarbohidrat. Makanan disajikan dalam bentuk lunak. Kunyahlah makanan perlahan dan makanan diberikan pada posisi setengah duduk. Perbanyak sumber lemak jenis MCT (cont.VCO)
Demam	Minum lebih dari 8 gelas/hari. Makanan bentuk lunak, porsi kecil tapi sering.
Penurunan Berat Badan	Pilihlah makanan dengan tinggi kalori dan protein serta padat gizi. Sebaiknya pilihlah yang rendah serat dan porsi kecil tapi sering.
Mual & Muntah	Porsi kecil tapi sering, hindari makanan dengan bumbu yang merangsang dan santan kental.