

DIET TETP

TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN



10 APRIL 2023

“

Diet TETP (Tinggi Energi Tinggi Protein) merupakan pola diet yang diterapkan bagi seseorang yang dalam kondisi pasca bedah (operasi), terinfeksi bakteri atau virus, maupun yang dalam proses penyembuhan suatu penyakit yang membutuhkan kalori dan protein dalam jumlah yang tinggi dibanding biasanya.

Asupan energi / kalori yang tinggi sangat penting untuk mempertahankan atau memperbaiki status gizi seseorang. Asupan protein sangat berpengaruh kepada penyembuhan, karena fungsi protein sebagai pengganti sel tubuh yang rusak, membentuk antibodi, menyusun dan memperbaiki jaringan tubuh, membentuk sel darah merah dan lain-lain.

”

Sumber Protein yang baik untuk proses penyembuhan dan pemulihan ini adalah protein hewani. Contohnya yaitu ikan, telur, daging, unggas, dan susu. Namun, selain dari protein hewani, protein nabati seperti tempe, tahu, kacang hijau, juga tetap diperlukan.



Tujuan Diet TETP

1. Memberikan Asupan makanan lebih tinggi dari keadaan normal untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat
2. Mencegah / mengurangi kerusakan sel / jaringan
3. Mencapai berat badan ideal

Syarat Diet TETP

1. Energi tinggi, 40-45 kkal/kgBB
2. Protein Tinggi (2-2,5 g/kgBB)
3. Cukup Vitamin dan Mineral
4. Mudah dicerna
5. Makanan diberikan bertahap sesuai kondisi dan nafsu makan pasien
6. Tidak memberikan makanan yang dapat merangsang saluran cerna (amis, pedas, terlalu berlemak)
7. Makanan tinggi kalsium bagi pasien pasca bedah tulang.



CARA MENGATUR DIET

1. Perhatikan warna, variasi dan tekstur dari makanan. Usahakan untuk menggoreng 1 jenis makanan saja, dikombinasikan dengan sayur yang di sop, protein hewani digoreng, nabati dibacem, dan buah potong / jus buah.
2. Jaga kebersamaan makan dengan keluarga ditambah dengan suasana menyenangkan untuk meningkatkan nafsu makan.
3. Dapat dikombinasikan dengan makanan yang disukai
4. Usahakan makan dengan frekuensi sering, contohnya yaitu 6x makan dalam sehari, terbagi atas 3 makanan utama dan 3 makanan selingan / camilan.



CONTOH PORSI MAKAN



Makan Pagi (06.30-08.00)
Nasi/penukar 2 centong
Lauk Hewani 2 potong
Lauk Nabati 1 potong
Sayur 1 gelas uk. sgd
Buah 1 potong
Minyak 1 sdm
Gula 1 sdm

Snack (10.00) 1 porsi

Makan Siang (11.30-12.30)
Nasi/penukar 2 centong
Lauk Hewani 2 potong
Lauk Nabati 1 potong
Sayur 1 gelas uk. sgd
Buah 1 potong
Minyak 1 sdm
Gula 1 sdm

Snack (14.30) 1 porsi

Makan Sore/Malam (17.00-19.00)
Nasi/penukar 2 centong
Lauk Hewani 2 potong
Lauk Nabati 1 potong
Sayur 1 gelas uk. sgd
Buah 1 potong
Minyak 1 sdm
Gula 1 sdm



MAKANAN YANG DIANJURKAN

1. Sumber Karbohidrat : nasi, roti, mie, makaroni, ubi.
2. Sumber protein : daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahan seperti keju dan yoghurt.
3. Sumber protein nabati : semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, susu kedelai
4. Sayuran : semua jenis sayuran, seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, dan wortel direbus, dikukus atau ditumis.
5. Buah : semua jenis buah segar, jus buah

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

1. Sumber protein : dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
2. Sumber protein nabati : dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
3. Lemak dan minyak : santan kental
4. Bumbu : bumbu yang tajam, cabe dan merica
5. Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan : makanan yang terlalu manis, gurih, dan berlemak seperti : permen, dodol, wajik

YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Istirahat yang cukup, yaitu 8 jam dalam sehari.
2. Pikiran yang tenang, tidak stress. Fokus dengan pemulihan karena stress dapat menghambat proses penyembuhan.

