



NAMA :

UMUR :

Lauk Pauk

BERAT BADAN :

TINGGI BADAN :

IMT :

STATUS GIZI :

TANGGAL KONSULTASI :

CONTOH MENU SEHARI

PAGI :
Nasi, Telor ceplok, air, Pepes tahu, Ca labu siam.

Snack Pukul : 10.00
Pudding maizena

SIANG :
Nasi, Gadon daging ayam, Rolade tahu, Sup brokoli + wortel, Pepaya.

Snack Pulul : 16.00
Kue nagasari pisang

Makanan Pokok

MALAM :
Nasi, Fillet ikan panggang, Pergedel tempe, Sayur asem, Buah naga.



TIPS MEMASAK

1. DALAM MENUMIS ATAU MEMASAK SEBAIKNYA MENGGUNAKAN MENTEGA/ MARGARIN YANG TIDAK MENGANDUNG GARAM (NATRIUM)

2. UNTUK MEMPERBAIKI RASA MASAKAN YANG TAWAR , DAPAT DIGUNAKAN BUMBU -BUMBU SEPERTI BAWANG MERAH, BAWANG PUTIH, GULA, CUKA, KUNYIT, DAUN SALAM, ASAM

3. DENGAN MENGGORENG, MENUMIS, PEPES, KUKUS ATAU MEMANGGANG JUGA DAPAT MENINGGIKAN/MENAMBAH RASA MASAKAN SEHINGGA TIDAK TERASA TAWAR.

[HTTP://RSUDPS.BANTULKAB.GO.ID](http://rsudps.bantulkab.go.id)
 (0274) 367381 , 367386

GARAM?

Garam adalah mineral Kristal yang terbuat dari natrium (sodium) dan klorida. Garam natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan atau ditambahkan dalam pemasakan /pengolahan.



TUJUAN DIET

1. Mencapai status gizi optimal.
2. Membantu menurunkan tekanan darah mendekati normal.
3. Membantu menghilangkan penimbunan garam/air dalam jaringan tubuh.

INDIKASI PEMBERIAN DIET

Diberikan pada pasien dengan tekanan darah tinggi, oedema (bengkak karena kelebihan cairan, ascites).

CARA MENGATUR DIET INI :

1. Membatasi konsumsi natrium, baik dalam bentuk garam maupun bersodium tinggi, seperti makanan dalam kemasan (makanan kalengan), dan makanan cepat saji.
2. Membatasi konsumsi daging.
3. Membatasi konsumsi sayuran, buah buahan dan olahan susu rendah lemak.

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

1. Daging ayam atau ikan paling banyak 100 gram/hari.
2. Telur bebek atau ayam paling banyak 1 butir/hari.
3. Susu segar paling banyak 2 gelas/hari, keju.
4. Makanan yang diolah menggunakan margarine, garam dapur atau soda seperti roti, biscuit, crackers, cake, dan kue lain.
5. Makanan yang diawetkan dengan garam tinggi seperti dendeng, abon, daging asap, ikan asin, ikan pindang, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang.
6. Makanan dalam kemasan seperti sarden, corned beef, sayur dalam kaleng, buah dalam kaleng.
7. Bumbu-bumbu yang mengandung garam tinggi seperti vetsin/MSG, kecap, magi blok, terasi, taoco, saos, petis.

Sebaiknya biasakan membaca etiket pada makanan jadi, untuk mengetahui adanya kandungan natrium/sodium/Na+

NILAI GIZI

Energi : kcal Lemak : g
Protein : g KH : g

	BERAT	URT
PAGI		
Nasi		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayur		
Minyak		
SNACK		
SIANG		
Nasi		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayur		
Minyak		
Buah		
SNACK		
MALAM		
Nasi		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayur		
Buah		
Minyak		