



MAKANAN APAKAH YANG DIHINDARI?

Makanan makanan yang dapat menimbulkan nyeri yaitu:

- Kafein, seperti terdapat pada kopi, teh kental coklat dan cola.
- Alkohol, tape singkong, dan tape ketan.
- Bumbu pedas, seperti: Merica dan cabe,
- Bumbu asam, seperti cuka, asam, jeruk nipis, jeruk sambal dan belimbing sayur.
- Buah buahan yang asam rasanya, seperti kedondong, nanas, manisan/asinan mangga



CATATAN

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada Ahli Gizi pada setiap kunjungan.
2. Bila daftar ini hilang atau rusak, mintalah gantinya kepada Ahli Gizi

CONTOH MENU SEHARI

PAGI	Nasi tim, telur dadar, oseng kangkung, teh encer
PUKUL 10.00	Biskuit Nasi tim, semur daging, tahu tim, sayur being bayam, pepaya
SIANG	
PUKUL 16.00	Puding roti Nasi tim, ikan panggang bumbu tomat, tumis tempe, sop buncis wortel, pisang
MALAM	
PUKUL 21.00	Susu

Keterangan lain :

.....

.....

.....

.....

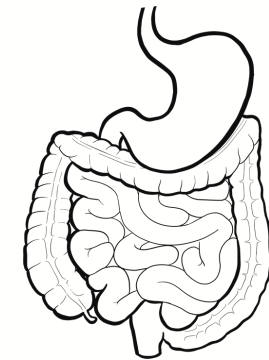
.....



PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DIET

SALURAN PENCERNAAN



Nama

Umur thn

Tinggi Badan cm

Berat Badan kg

Alamat

.....

Tanggal

INSTALASI GIZI

RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL
Jl. Dr. Wahidin Sudirokusodo Bantul 55714
Telp. (0274) 367381, 367386 Psw 113

Energi Kal Karbohidrat g
Protein g Lemak g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (g)	URT*)
<u>PAGI</u>		
Nasi / nasi tim		
Telur		
Sayuran		
<u>PUKUL 10.00</u>		
.....		
<u>SIANG</u>		
Nasi / nasi tim		
Daging		
Tahu		
Sayuran		
Buah		
<u>PUKUL 16.00</u>		
.....		
<u>MALAM</u>		
Nasi / nasi tim		
Ayam		
Tempe		
Sayuran		
Buah		
<u>PUKUL 21.00</u>		
.....		

*URT : Ukuran Rumah Tangga

APA ITU DIET SALURAN
PENCERNAAN ?

Diet yang bertujuan untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan

APAKAH PERBEDAAN DIET INI
DENGAN MAKANAN BIASA?

- 1. Mudah cerna
- 2. Tidak merangsang saluran pernapasan
- 4. Hindari makanan-makanan yang menyebabkan nyeri

MAKANAN APAKAH YANG
DIPERBOLEHKAN?



- 1. Nasi atau penukar
Beras dimasak lunak atau ditim, kentang direbus atau dipuree, makaroni, roti, biskuit, kraker, tepung
tepungan dibuat hubur atau poding.
- 2. Daging atau penukar
Daging sapi rendah lemak, hati, ikan, ayam tanpa kulit,
disemur atau dibakar, telur direbus diceplok air,
didadar atau dicampurkan ke dalam makanan.
- 3. Susu dan hasil-hasil susu
Susu penuh, skim, susu kaleng, dan keju.
- 4. Kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan.
Kacang hijau direbus, tahu dan tempe ditim, diku-kus
atau ditumis.
- 5. Lemak.
Santen encer, minyak (tidak untuk menggoreng).
margarin, mentega.
- 6. Sayuran.
Sayur muda yang tidak banyak seratnya dan tidak
menimbulkan gas, seperti : bayam, bit, buncis, kacang
panjang, kacang polong, labu kuning, labu siam,
kangkung, dan wortel.

- 7. Buah-buahan
Sari buah, pepaya, pisang masak buah-
buahan lain dimasak/distup atau buah
dalam kaleng appel jambu biji (tanpa
kulit & biji).
 - 8. Minum
Teh dan kopi encer, setrop, minuman
dengan susu
 - 9. Bumbu
Garam, kecap, kunyit, laos, terasi,
seledri, kayu manis, cengkeh, vetsin,
bawang merah, bawang putih, daun
salam, serah, gula
- MAKANAN APAKAH YANG
DIBATASI?
-
- 1. Nasi atau penukar.
Ketan, bulgur, jagung, cantel, ubi, singkong, tales.
 - 2. Daging atau penukar.
Daging berlemak tinggi, daging kambing, daging
dan ikan yang diawetkan, seperti daging dan ikan
kaleng, den deng, daging asap, ikan asin, ikan, ikan
pindang.
 - 3. Kacang-kacangan.
Kacang tanah, kacang tolo, kacang merah dan
kacang kedele.
 - 4. Lemak.
Santan kental, makanan yang banyak lemak, go-
reng gorengan.
 - 5. Sayuran.
Sayuran mentah, kol, sawi, nangka, oyong, daun
singkong, daun kacang dan lain sayuran yang ba-
nyak serat dan/atau menimbulkan gas.
 - 6. Buah buahan
Buah-buahan yang tinggi lemak dan mengandung
gas, seperti nangka, durian.