

BAHAN MAKANAN APA YANG DIHIDANGKAN?

Tepung-tepungan yang merupakan aci seperti maizena dan lain-lainnya.

BAGAIMANA CARA MEMASAK DIET INI?

- Untuk memasak lauk atau sayur sebaiknya digunakan bumbu-bumbu yang merangsang seperti cabe, merica dll.
- Khusus untuk sayuran sebagian dikonsumsi dalam bentuk mentah
- Sayuran baik juga kalau disantain atau ditumis

BAGAIMANA MENGATUR DIET INI?

1. Makanan diatur seperti makanan biasa.
2. Yang penting adalah meningkatkan konsumsi serat dengan menggunakan bahan makanan yang berserat tinggi
3. Banyak minum terutama air putih 2-2,5 liter perhari
4. Minum sebelum makan untuk merangsang gerakan saluran cerna.



PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DAFTAR DIET

TINGGI SERAT

INSTALASI GIZI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL

Nama
Umur th
Tinggi Badan cm
Berat Badan kg
Alamat
.....
Tanggal

CATATAN

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

CONTOH MENU SEHARI

PAGI

Nasi, Telor ceplok, Tempe goreng, Tumis kangkung



PUKUL 10.00

Bubur kacang hijau



SIANG

Nasi, Ikan goreng, Tempe bacem, Gulai daun singkong, Sambal, Lalap timun + tomat, Nanas



PUKUL 16.00

Salad buah, Susu



MALAM

Nasi, Empal daging, Tahu goreng, Pecel sayuran, Sop kacang merah, Pisang



PUKUL 21.00

Susu, Apel



STANDAR DIET

Energi Kal Lemak g
Protein g Karbohidrat g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Berat (g) URT

PAGI

Nasi
Telur
Tempe
Sayuran
Minyak

PUKUL 10.00

Kacang hijau
Gula pasir

SIANG/SORE

Nasi
Daging
Tempe
Sayuran
Buah

PUKUL 16.00

Buah
Susu

PUKUL 21.00

Buah
Susu



APA YANG DIMAKSUD DENGAN DIET TINGGI SERAT?

Yaitu dalam makan sehari-hari perlu diatur agar serat makanan dapat tercukupi sehingga pencernaan dapat berjalan lancar.

KEPADA SIAPA DIET TINGGI SERING DIBERIKAN

Penderita yang mengalami sembelit (susah buang air besar) dan penyakit divertikuler. Dengan konsumsi tinggi serat akan menyebabkan volume kotoran besar dan lembik serta buang air besar akan lancar. Di samping itu secara tidak langsung akan mengurangi resiko terjadinya kanker usus.

APA PENYEBAB SUSAH BUANG AIR BESAR ?

1. Serat dalam makanan rendah.
2. Kurang gerak misalnya istirahat di tempat tidur, duduk, kurang olah raga
3. Stress.
4. Kurang minum

OLEH SEBAB ITU HINDARI FAKTOR PENYEBAB TERSEBUT!

APA TUJUAN DIET TINGGI SERAT ?

1. Merangsang peristaltik usus agar buang air besar dapat normal kembali.
2. Meningkatkan volume dan berat sisa makanan dalam usus besar.
3. Menurunkan tekanan intraluminal usus besar

APA PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Bahan makanan yang digunakan berserat tinggi.
2. Banyak cairan 2,2,5 liter sehari untuk memperlancar buang air besar.

BAHAN MAKANAN APA YANG BERSERAT TINGGI ?

1. Beras tumbuk, ketan hitam, havermouth, jagung, singkong, ubi, bekatul, wijen.
2. Kacang-kacangan kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, kedelai, dll.
3. Sayuran daun singkong, daun katuk, kangkung, kol, sawi, daun kacang panjang.
4. Buah-buahan apel, Jambu biji, anggur, dll. Yaitu buah yang dimakan dengan kulitnya.
5. Agar-agar.