

Kebutuhan :

Kalori kkal Lemak gram
Protein gram Karbohidrat gram



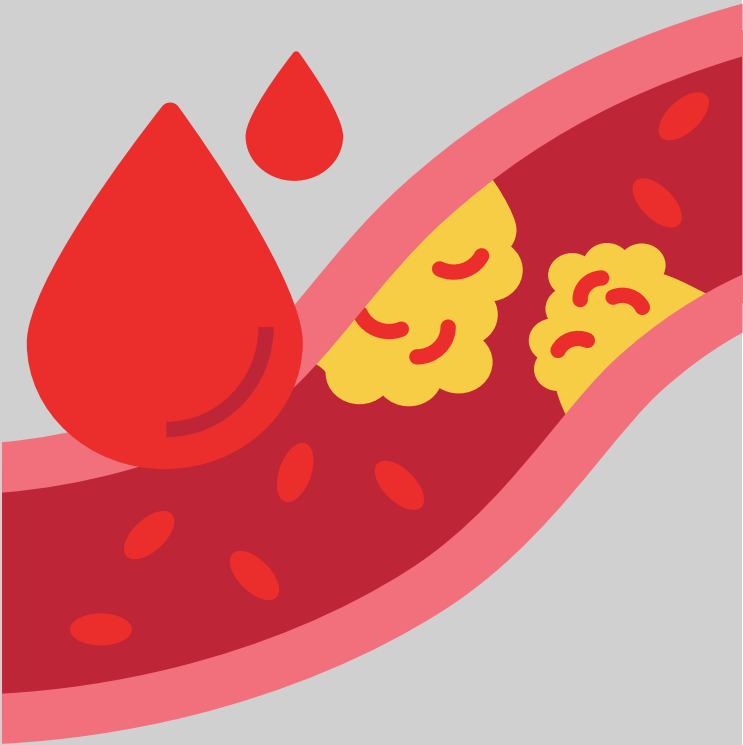
PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (gram)	URT*)
PAGI (06.00 - 08.00)		
Nasi/Pengganti :		
Hewani/Nabati :		
Sayuran :		
Minyak :		
Gula pasir :		
Jam 10.00 :		
.....		
.....		
SIANG (12.00 - 13.00)		
Nasi/Pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		
Jam 16.00 :		
.....		
.....		
MALAM (18.00 - 19.00)		
Nasi/Pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		
Jam 21.00 :		
.....		
.....		

*) Ukuran Rumah Tangga



KOLESTEROL



DAFTAR DIET

RENDAH KOLESTEROL & LEMAK TERBATAS

Nama : L/P

Umur : tahun

Tinggi Badan (TB) : cm

Berat Badan (BB) : kg

Alamat :

.....

.....

.....

Instansi :

Tanggal :

Konselor

(Nama :)

Rendah Kolesterol & Lemak Terbatas

Diberikan kepada pasien yang mempunyai kadar kolesterol dan atau kadar lemak dalam darah tinggi dengan atau tanpa penyakit lain.

Tujuan Diet

- Menurunkan kadar kolesterol dan lemak dalam darah.
- Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk.

Prinsip Diet

- Penggunaan lemak dibatasi (terutama lemak jenuh).
- Lebih banyak menggunakan lemak tak jenuh.
- Jumlah kalori dibatasi pada penderita yang gemuk.
- Protein sesuai kebutuhan.
- Kandungan serat tinggi.

Makanan yang Dianjurkan

- **Sumber lemak tak jenuh** : Minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, minyak kacang tanah, minyak sawit, minyak jagung, minyak kedelai, margarin.
- **Sumber karbohidrat** : Nasi, nasi tim, bubur, roti, gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (karbohidrat kompleks yang banyak mengandung serat).
- **Sumber protein** : nabati (tempe, tahu, oncom, kacang-kacangan (kacang ijo, kacang tanah, kedelai). Hewani (daging tak berlemak, ayam tanpa kulit, ikan).
- **Sayuran tidak bergas** : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, tauge, tomat, kacang panjang.
- Makanan yang **tidak berlemak** dan menggunakan santan encer. gunakan minyak untuk menumis.
- Makanan yang **ditumis lebih dianjurkan** daripada digoreng.

Makanan yang Dibatasi

- **Sumber karbohidrat** : mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries.
- **Sumber protein hewani** : daging tanpa lemak 1x/minggu, ayam 3x/minggu, bebek, sarden, (makanan kaleng), udang, cumi dan kuning telur 1x/minggu.
- **Sayuran bergas** : kol, sawi, nangka muda, lobak.
- **Buah beralkohol** : nangka tua, anggur, nanas.
- Makanan **berlemak** dan menggunakan santan kental, makanan yang digoreng.
- **Minuman bersoda dan alkohol** : teh kental, tape dan kopi.

Makanan yang dihindari

- **Lemak Jenuh** : minyak dari hewani, seperti lemak sapi, babi, kambing, susu penuh (full cream), cream, keju, mentega, mayonaise. Minyak dari nabati, seperti minyak kelapa, santan kental.
- **Daging berlemak (daging merah) dan jeroan** : kambing, sapi, babi, otak, limpa, ginjal, hati, kuning, telur, ham, sosis, babat, usus.
- **Minuman bersoda dan beralkohol** : atak, ciu, bir, soft drink.



Cara Mengatur Diet

- **Gunakan minyak** kedelai, minyak sawit, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas (**1 sendok makan per hari**).
- Penggunaan **daging merah** maksimal **2x/minggu**.
- Paling banyak **50 gram** tiap kali makan. Makan **ikan** sebagai **pengganti daging**. Gunakan daging kurus (**tanpa lemak**).
- **Batasi** penggunaan **kuning telur** maksimal **2x/minggu**.
- Makan banyak **sayur dan buah** segar.
- Sebagian **sayur** sebaiknya **dimakan mentah** atau sebagai **lalapan** (cuci bersih).
- Memasak dengan **merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar**.



Hal-Hal yang perlu Diperhatikan

- Bila disertai dengan darah tinggi dan atau penyakit jantung diberikan pula diet rendah garam.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi dengan dokter).