

Nama : ..... TB : ..... Cm  
 Umur : ..... BB : ..... Kg  
 IMT (Indeks Massa Tubuh) : .....

Perhitungan energi :  
 Kalori : ..... Lemak : ..... gram  
 Protein : ..... gram Karbohidrat : ..... gram

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan Jam 10.00 :

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....

Selingan Jam 16.00 :

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....

Selingan Jam 21.00 :

.....

\*) Ukuran Rumah Tangga

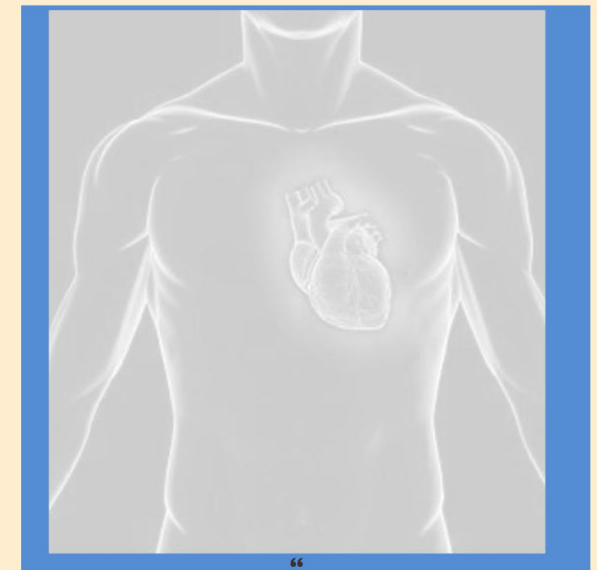


Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim	Nasi Tim	Nasi Tim
Ikan Pindang	Daging bumbu tomat	Ayam panggang bumbu kecap
Orak-arik wortel	Oseng-oseng tempe	Pepes Tahu
Teh manis encer	Sayur Bening Bayam	Cah Sayuran
	Buah : Jeruk Manis	Buah : Pisang
<b>Selingan</b>	<b>Selingan</b>	<b>Ambon</b>
Juice : Pepaya	Slada Pepaya	

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penunjang

sumber: Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi

# DIET PENYAKIT JANTUNG



**Sayangi jantung anda dengan pola makan sesuai gizi seimbang, berhenti merokok dan melakukan aktivitas fisik secara teratur**

Promosi Kesehatan Rumah Sakit  
 4.73/LFT-PKRS/2019



## Tujuan Diet :

Mengurangi beban kerja jantung  
Mencapai berat badan normal  
Memenuhi kebutuhan gizi pasien  
Mencegah/menghilangkan penimbunan garam dan atau cairan  
Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah

## Syarat Diet :

Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan (BB) normal

Protein 0,8 - 1 g/kg BB ideal/hari. Pada kondisi kardiak kaheksia\*) protein 1,2 g/kg BB Ideal/hari

Lemak 20—25% dari energi total, <10% lemak jenuh dan 10—15% lemak tidak jenuh

Kolesterol rendah, terutama jika disertai dengan dislipidemia

Vitamin dan mineral cukup. Hindari penggunaan suplemen kalium, kalsium, dan magensium jika tidak dibutuhkan.

Garam rendah, 3—5 g/hari dan batasi cairan jika disertai hipertensi atau edema

Makanan mudah cerna dan tidak menimbulkan gas

Serat cukup untuk menghindari susah buang air besar (konstipasi).

\*) kardiak kaheksia pada kondisi berat badan sangat rendah dan nafsu makan tidak ada.

## Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI/DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi tim, roti, mie, kentang, makaroni, tepung beras, terigu, sagu, gula pasir, gula merah, madu, sirup.	Makanan yang mengandung gas atau alkohol seperti ubi, tape, biskuit
SUMBER PROTEIN HEWANI	Daging sapi tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, susu rendah lemak	Daging dan ayam berlemak, daging yang diawetkan/dikalengkan seperti kornet, nugget, sosis, hati, limpa, babat, otak, kepiting, kerang, keju, dan susu full cream.
SUMBER PROTEIN NABATI	Kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe, kacang hijau	Kacang-kacangan digoreng seperti kacang tanah, kacang mete, kacang bogor.
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan tauge.	Sayuran yang dapat menimbulkan gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah: jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga,	Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak seperti durian, nangka, cempedak, nanas.
MINUMAN	Teh encer, coklat, sirup	Kopi, teh kental, minuman mengandung soda dan alkohol
LAIN-LAIN	Semua bumbu selain bumbu tajam	Cabe, bumbu olahan yang mengandung

Hal yang perlu diperhatikan :

Cara Pengolahan Makanan yang dianjurkan : direbus, dikukus, dipanggang, ditumis

Cara Pengolahan Makanan yang dihindari : digoreng