

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

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti		
Hewani/nabati		
Sayuran		
Minyak		
		

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 :

.....



sumber : halodoc.com

CONTOH MENU SEHARI



PAGI

- Nasi
- Telur orak-arik
- Sapo tahu
- Tumis buncis
- Pepaya

SIANG

- Nasi
- Ayam teriaki
- Tempe bacem
- Sayur sop
- Jeruk

SORE

- Nasi
- Pepes ikan tuna
- Sate tempe
- Bening bayam
- Pisang

SELINGAN

- Jam 10.00
Bubur kacang hijau
- Jam 16.00
Lemper
- Jam 21.00
Jus apel

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah

Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206

Email : Info@sanglahbalihospital.com

Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025

DIET KANKER



sumber : Kompas lifestyle.com



sumber : canva.com

TUJUAN DIET

Tujuan penatalaksanaan asuhan gizi dan terapi diet pada pasien kanker adalah mempertahankan atau memperbaiki status gizi, mengurangi gejala kanker, meningkatkan kualitas hidup pasien, dan membantu upaya medis dalam mencegah komplikasi seperti sepsis dan infeksi.

SYARAT DIET

1. Kebutuhan energi minimal sesuai dengan Kebutuhan individu sehat 25-30 Kkal/kg BB/hari)
2. Asupan protein untuk pasien kanker tidak dianjurkan lebih rendah dari 1 g/kg BB/hari, Target asupan yang dianjurkan adalah 1,2-1,5 g/kg bb/hari. termasuk pada usia lanjut.
3. Kebutuhan vitamin dan mineral dianjurkan sesuai kebutuhan normal atau RDA.
4. Kebutuhan cairan yaitu 20-40 ml/kg disesuaikan dengan Balans cairan.
5. Kebutuhan serat (30g/hari = 400 g atau 5 porsi sayur dan buah/hari).

DIET KANKER

Kanker merupakan penyakit kronik yang terjadi karena adanya perubahan pertumbuhan sel yang tidak terkendali. Malnutrisi pada pasien kanker dapat berdampak pada peningkatan lama rawat biaya rawat hingga memperparah keadaan klinis oleh karena itu diperlukan terapi atau asuhan gizi untuk mengupayakan gizi optimal sehingga mencegah perburukan kondisi klinis pasien

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✗ Karbohidrat : mie.
- ✗ Protein hewani yang diawetkan atau dikalengkan.
- ✗ Protein nabati yang diawetkan atau dikalengkan.
- ✗ Sayuran yang diawetkan atau di kalengkan.
- ✗ Buah yang diawetkan atau di kalengkan.

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- ✓ Karbohidrat: nasi putih, nasi merah, kentang, talas, umbi, spaghetti, roti
- ✓ Protein hewani: daging sapi tanpa lemak, daging ayam tanpa kulit, ikan, telur (kuning telur dibatasi maksimal 3 butir per hari).
- ✓ Protein nabati: tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai kacang polong.
- ✓ Lemak: minyak zaitun, minyak tak jenuh, seperti minyak jagung minyak kedelai.
- ✓ Sayuran: kol, labu, lobak, pepaya muda, Rebung, terong, ketimun selada, bayam, buncis, jagung muda, kacang panjang, daun katuk, kembang kol, brokoli.
- ✓ Buah pada umumnya dianjurkan semua buah karena kaya vitamin-mineral serta antioksidan, tetapi dianjurkan buah dikonsumsi dalam keadaan segar seperti pepaya pisang,

