

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		
Gula pasir		

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti		
Hewani/nabati		
Sayuran		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti		
Hewani/nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula pasir		

Selingan Jam 21.00 :



sumber : haluan.lifestlye.com

CONTOH MENU SEHARI

MENU MAKAN

PAGI	SIANG	MALAM
- Nasi tim - Telur dadar - Tempe bacem - Tumis buncis - Teh manis	- Nasi tim - Semur ayam - Tahu bumbu kuning - Cah wortel dan jagung muda - Pepaya	- Nasi tim - Sate ayam - Tempe orak-arik - Sup sayuran - Pisang

MENU SELINGAN

Contoh Menu		
PAGI	SIANG	MALAM
Salad Buah	Puding Susu Dan Sari Buah Jeruk	Selingan Roti Bakar Dan 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.profnngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025

DIET HATI



DIET HATI

sumber : canva.com



PRINSIP DAN SYARAT

PENDAHULUAN

Diet penyakit hati diberikan kepada pasien dengan penyakit hati seperti Hepatitis dan Sirosis Hati.

TUJUAN DIET

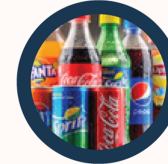
- Meningkatkan regenerasi jaringan hati dan mencegah kerusakan lebih lanjut dan/atau meningkatkan fungsi jaringan hati yang tersisa
- Mencegah katabolisme protein.
- Mencegah penurunan berat badan atau meningkatkan berat badan jika kurang
- Mencegah dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi
- Memperbaiki kualitas hidup.



sumber : canva.com

- Kebutuhan energi diberikan tinggi disesuaikan dengan tingkat keparahan penyakit hati serta adanya komplikasi.
- Protein diberikan mulai dari 1,0-1,5 g/kg BB/hari). Untuk pasien dengan komplikasi ensefalopi akut diberikan pembatasan protein sementara yaitu 0,6-0,8 g/kg BB/hari.
- Lemak diberikan cukup yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total
- Karbohidrat diberikan 45-65% dari kebutuhan energi total.
- Kebutuhan vitamin dan mineral diberikan sesuai dengan tingkat defisiensi.
- Pasien dengan edema dan asites diberikan pembatasan natrium yang berkisar <2g/hari.
- Cairan diberikan lebih dari biasanya, kecuali jika ada kontraindikasi maka cairan diberikan sebanyak 1000 ml/hari
- Pasien disarankan untuk makan dengan frekuensi sering dan porsi disesuaikan dengan kemampuan pasien untuk mengurangi resiko hipoglikemia.
- Tinggi serat dianjurkan terutama jika pasien menerimanya

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN



Bahan makanan yang tidak dianjurkan adalah makanan yang mengandung alkohol teh atau kopi kental, minuman bersoda, makanan berpengawet serta tinggi kandungan natrium

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ✓ Karbohidrat : Nasi, Mie, kentang, bihun, roti, sereal, biskuit, havermut, gula, sirup
- ✓ Protein Hewani : telur, susu, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, yoghurt
- ✓ Protein nabati : Tahu, tempe, kacang hijau, tofu
- ✓ Lemak : Minyak, mentega dan margarin, santan encer, alpukat
- ✓ Sayur dan buah : Semua sayur dan buah kecuali yang terdapat pada daftar makanan yang tidak dianjurkan.