

Nama :
Umur :
IMT (Indeks Masa Tubuh) :

TB : cm
BB : kg

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal

Protein : gram

Lemak : gram

Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00-08.00

Berat (g)

*URT

Nasi/pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan jam 10.00:

Pagi jam 12.00-13.00

Berat (g)

*URT

Nasi/pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan jam 16.00:

Pagi jam 18.00-19.00

Berat (g)

*URT

Nasi/pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan jam 16.00:

*) Ukuran Rumah Tangga



sumber : youtube.com

Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
- Nasi - Tuna suwir bumbu tomat - Tahu orak arik - Tumis kacang panjang - Jus melon	- Nasi - Ayam rebus jahe - Tahu ungkep bumbu kuning - Sayur sop - Semangka	- Nasi - Scramble egg tomato - Pepes tempe - Tumis terong buncis - Jeruk
Jam 10.00 (selingan) Roti gandum panggang	Jam 16.00 (selingan) Puding buah	Jam 21.00 (selingan) Susu rendah lemak

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

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 : Penuntuk Diet 2025

DIET RENDAH LEMAK



sumber : https://digitani.ipb.ac.id/

“Kurangi konsumsi lemak dan kolesterol, lakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur”

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
5.4/LFT-PKRS/2026



Diet rendah lemak ini diberikan kepada pasien dislipidemia. Dislipidemia adalah gangguan metabolisme lemak dalam darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, kadar trigliserida serta penurunan kadar kolesterol HDL. Dislipidemia merupakan faktor risiko terjadinya penyakit Jantung Koroner (PJK)

Tujuan Diet :

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi yang adekuat sesuai dengan kemampuan jantung.
2. Mempertahankan, meningkatkan, dan menurunkan berat badan hingga mencapai berat badan ideal agar tidak memperberat kerja jantung.
3. Mengurangi dan menghindari bahan makanan yang tinggi sumber kolesterol dan lemak jenuh.
4. Mempertahankan keseimbangan cairan agar tidak terjadi penumpukan cairan (edema).
5. Memenuhi kebutuhan elektrolit (khususnya kalium dan natrium) yang berkurang akibat pemberian obat diuretik, dan meningkatkan konsumsi serat larut air.

Syarat Diet :

1. Energi diberikan bertahap sesuai toleransi tubuh: 25–30 kkal/kg BB ideal (wanita) dan 30–35 kkal/kg BB ideal (pria).
2. Protein cukup 0,8–1,5 g/kg BB ideal atau 15–25% energi total, disesuaikan kondisi dan penyakit penyerta.
3. Lemak sedang (20–25% energi), terdiri dari $\pm 10\%$ lemak jenuh dan 10–15% lemak tidak jenuh.
4. Karbohidrat 50–60% energi, diutamakan karbohidrat kompleks; batasi karbohidrat sederhana karena dapat memperberat sesak napas.
5. Kolesterol dibatasi maksimal 200 mg/hari.
6. Vitamin B3 (niasin) dan B12 dianjurkan untuk mendukung kesehatan pembuluh darah.
7. Vitamin E sebagai antioksidan untuk menurunkan risiko penyakit jantung.
8. Kalsium, vitamin D, dan magnesium membantu menjaga fungsi dan kestabilan detak jantung.
9. EPA dan DHA (omega-3) dianjurkan untuk menurunkan risiko penyakit jantung, terutama dari ikan laut.

Pengaturan Makanan

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan	Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Beras merah, roti gandum, havermout, makaroni, jagung, kentang, ubi, talas, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	Kue, cake, biskuit, pastries, gula.
Protein hewani	Ikan laut, ikan tawar, hasil produk ikan, daging sapi dengan lemak rendah, daging ayam dengan lemak rendah, telur, dan susu rendah lemak dalam jumlah yang telah ditentukan.	Daging sapi dan ayam yang berlemak, gajih, sosis, ham hati, limpa, babat, otak, kepiting, kerang-kerangan, keju, dan susu murni.
Protein nabati	Kacang-kacangan kering, seperti kacang hijau, kacang tanah, kacang kedelai, dan hasil olahannya (seperti tahu dan tempe).	Kacang-kacangan kering yang mengandung lemak cukup tinggi seperti kacang mete dan kacang bogor.
Lemak	Minyak jagung, minyak kanola, bunga matahari, minyak zaitun, minyak kedelai, margarin, mentega (dalam jumlah terbatas dan tidak untuk menggoreng), tetapi harus dibatasi, terutama asupan lemak dan jumlah lemak.	Minyak kelapa, minyak kelapa sawit, dan santan kental. Hindari penggunaan minyak yang telah diolah berulang-ulang (minyak bekas berisiko meningkatkan kolesterol).
Sayuran	Sayuran yang tidak mengandung gas, seperti bayam, kangkung, kacang buncis, kacang panjang, wortel, tomat, labu siam, dan toge.	Semua sayuran yang mengandung gas, seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, dan nangka muda.
Buah	Semua buah-buahan segar, seperti pisang, pepaya, jeruk, apel, melon, semangka, dan sawo.	Buah-buahan segar yang mengandung gas, seperti durian dan nangka muda.

CARA MENGATUR DIET

- Gunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas/tidak berlebihan.
- Penggunaan daging tidak berlemak, paling banyak 50 gram tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging.
- Batasi penggunaan kuning telur maksimum 2 kali per minggu.
- Makan banyak sayuran dan buah-buahan segar.
- Sebagian dari 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 diberikan pula diet rendah garam.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter).
- Untuk membuat variasi menu gunakan bahan makanan penukar.