

Cara mengatur diet :

1. Perhatikan variasi dan rasa makanan, rasa makanan dapat ditingkatkan dengan pemakaian bermacam-macam bumbu dan makanan yang digoreng, dipanggang, ditumis lebih enak rasanya daripada yang direbus
2. Juga kebersamaan makan dalam keluarga dan suasana makan guna meningkatkan nafsu makan
3. Makanan yang menjadi kesukaan juga perlu diperhatikan
4. Untuk memudahkan penyelenggaraan makanan yang diperlukan untuk menambah konsumsi energi dan protein ditambahkan pada makanan biasa adalah lauk pauk dan susu
5. Usahakan makan dengan porsi diberikan sering, misalnya 6 x sehari, 3 x makanan pokok dan 3 x selingan



Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Olah raga atau latihan jasmani yang cukup, tidak berlebihan
2. Istirahat yang cukup misalnya tidur \pm 8 jam (orang dewasa), 10 - 12 jam (anak-anak)
3. Pikiran tenang, tidak stress

Contoh Menu

Makan Pagi :	Nasi goreng Abon daging sapi Tempe goreng Lalap tomat dan timun
Jam 10.00 :	Bubur kacang hijau
Makan Siang :	Nasi Ayam goreng Tahu bacem Sayur bening bayam Jeruk
Jam 16.00 :	Puding susu
Makan Malam :	Nasi Empal daging Perkedel tempe Sup sayuran Pisang
Jam 21.00 :	Susu
Keterangan lain :	Nutrisionis

Daftar Pustaka :

Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia. 2019. Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Edisi Ke-4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
JAKARTA TIMUR 13630
Telp (021) 29373377 (Hunting),
Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspon.co.id

QR CODE



MAP DIRECTION
VIA GOOGLE MAP



@rumahsakitotak



@rumahsakitpusatotak



@rumahsakitotak



RSPON Official



RUMAH SAKIT
PUSAT OTAK NASIONAL
Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono

DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN





DAFTAR DIET

TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN

TANGGAL : _____

NAMA : _____

JENIS KELAMIN : _____

UMUR : _____ Tahun

TINGGI BADAN : _____ Cm

BERAT BADAN : _____ Kg

ALAMAT : _____

Berat Badan Ideal : _____ **Kg**

IMT : _____ **Kg/M²**

Status Gizi : _____

Catatan :

* Daftar ini agar dibawa setiap kali kunjungan

Kebutuhan :

Energi _____ Kkal Lemak _____ gram
 Protein _____ gram Karbohidrat _____ gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Jam makan	Berat (Gram)	URT
<u>Makan Pagi</u>		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm
<u>Jam 10.00</u>		
Snack		bh
<u>Makan Siang</u>		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm
<u>Jam 16.00</u>		
Snack		bh
<u>Makan Malam</u>		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm

Indikasi :

diberikan kepada penderita gizi kurang seperti kurus diberikan juga kepada ibu hamil dan menyusui, penderita sehabis operasi tertentu, penderita yang baru saja mengalami panas tinggi seperti demam, diberikan juga pada penderita dengan penyakit kronis atau berlangsung lama misal : TBC dan penderita yang mengalami perdarahan banyak, trauma, combustion

Tujuan Diet :

1. Memberikan makanan lebih banyak dari keadaan biasa untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat
2. Mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
3. Mencapai berat badan normal

Syarat Diet :

1. Energi tinggi
2. Protein tinggi
3. Cukup vitamin dan mineral
4. Mudah dicerna
5. Diberikan secara bertahap bila penyakit dalam keadaan berat
6. Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan tidak diberikan dekat waktu makan

Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan

1. Makanan yang terlalu manis, gurih dan berlemak : permen, dodol, wajik, geplak, cake, dll

Makanan yang baik diberikan :

1. Sumber protein hewani : daging, hati, ikan, telur, susu
2. Sumber protein nabati adalah kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti : tempe, tahu, oncom