

Bahan makanan yang dibatasi :

1. Sumber karbohidrat : mie, roti putih, ketan, kue-kue cake, biskuit, pastries
2. Sumber protein hewani : daging kurus 1 x/mgg, ayam 3 x/mgg, bebek, sarden (makanan kaleng), udang, cumi, dan kuning telur 1 x/mgg
3. Sayuran yang mengandung gas : kol, sawi, nangka muda, lobak
4. Buah-buahan yang mengandung alkohol : durian, nangka tua, anggur, nenas,
5. Makanan yang berlemak dan menggunakan santan kental, makanan yang digoreng
6. Minuman yang mengandung soda dan alkohol

Bahan makanan yang dihindari :

1. Yang banyak mengandung lemak jenuh : minyak yang berasal dari hewan : lemak sapi, babi, kambing, susu penuh (full cream), cream, keju, mentega tega. Minyak kelapa, santan kental, mayonaise
2. Daging berlemak (daging merah) dan jeroan : kambing, sapi, babi, otak, limpa, ginjal, hati, jantung ham, sosis, babat, usus
3. Minuman keras : arak, bir, brendi, dll

Cara mengatur diet :

1. Gunakan minyak kedelai, minyak sawit, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas (1 sendok makan/hari)
2. Penggunaan daging merah maksimal 2 x/minggu. paling banyak 50 gr tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging.
3. Batasi penggunaan kuning telur, maksimal 1 x/minggu
4. Makan sayuran dan buah segar
5. Memasak dengan merebus, mengukus, menumis

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Bila disertai darah tinggi diberikan rendah garam
2. Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi

Contoh Menu

Makan Pagi :	Nasi Pepes ikan Tahu bumbu kuning Ca sayuran
Jam 10.00 :	Pepaya
Makan Siang :	Nasi Ikan acar kuning Pepes tempe Sayur ganggang kangkung Melon
Jam 16.00 :	Apel
Makan Malam :	Nasi Ikan bumbu asem manis Tahu bumbu gadon Bening bayam + labu siam Pisang

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 RENDAH KOLESTEROL & LEMAK TERBATAS



No: 01/010/IPKP/2021



DAFTAR DIET

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

Jam 10.00

Buah	ptg
------	-----

Makan Siang

Nasi/penukar	gelas
Lauk Hewani	ptg
Lauk Nabati	ptg
Sayuran	gelas
Buah	ptg
Minyak	sdm
Gula	sdm

Jam 16.00

Buah	ptg
------	-----

Makan Malam

Nasi/penukar	gelas
Lauk Hewani	ptg
Lauk Nabati	ptg
Sayuran	gelas
Buah	ptg
Minyak	sdm
Gula	sdm

Indikasi :

diberikan kepada penderita yang mempunyai kadar kolesterol dan atau kadar lemak dalam darah tinggi dengan atau tanpa penyakit lain

Tujuan Diet :

1. Menurunkan kadar kolesterol dan lemak dalam darah
2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk

Prinsip Diet :

1. Penggunaan lemak dibatasi (terutama lemak jenuh)
2. Lebih banyak menggunakan lemak tak jenuh
3. Penggunaan bahan makanan yang mengandung banyak kolesterol (hewani dibatasi)
4. Jumlah kalori dibatasi pada penderita yang gemuk
5. Protein sesuai kebutuhan
6. Tinggi serat

Bahan makanan yang diperbolehkan :

1. yang mengandung lemak tak jenuh : minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan; minyak kacang tanah, minyak sawit, minyak jagung, minyak kedelai, margarine
2. Sumber karbohidrat : nasi, nasi tim, bubur, roti gandum, makaroni, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (karbohidrat kompleks yang banyak mengandung serat)
3. Sumber protein :
 - Nabati : tempe, tahu, oncom, dan kacang-kacangan (kacang ijo, kacang tanah, kedelai)
 - Hewani : daging tak berlemak, ayam tanpa kulit ikan
4. Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, tauge, tomat
5. Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer. Gunakan minyak untuk menumis

RENDAH KOLESTEROL DAN LEMAK TERBATAS

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

*“Melayani dengan Mulia “
Senyum, Sapa, Sopan, Santun*