

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 :

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 :

.....

Contoh Menu

PAGI	SIANG	MALAM
<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Telur Bumbu Balado • Tumis Buncis 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ikan Pepes • Sambal Goreng Kering Tempe • Sayur Bening Bayam • Buah : Pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam Bakar • Oseng Oseng Tahu Cabe Hijau • Cah Sayur • Buah Jeruk Manis
Jam 10.00 (Selingan) Jus Buah		Pukul 21.00 Craders Tawar atau Buah

Nama Pasien :

Umur :

No. MR :

Tempat Rawat :

Petugas :

Diet Hipertensi



Perhatian,

Periksalah tekanan darah darah Anda secara teratur

Tekanan darah normal orang dewasa adalah 120/80 mmHg



@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

Diet Hipertensi Diberikan Kepada Pasien Dengan Tekanan Darah Di Atas Normal :



TUJUAN DIET :

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak *)



SYARAT DIET :

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan

Pengaturan Makan :

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ▶ Makanan yang segar : sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah buah yang banyak mengandung serat
- ▶ Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin dan kaldu bubuk
- ▶ Sumber protein hewani : penggunaan daging/ayam/ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/bebek 1 butir/hari
- ▶ Susu segar 200 ml/hari

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- ▶ Pemakaian garam dapur
- ▶ Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- ▶ Otak, ginjal, paru, jantung dan daging kambing
- ▶ Makanan yang diolah menggunakan garam natrium :
 - Crackers, pastries dan kue lain - lain
 - Kerupuk, kripik dan makanan kering asin
- ▶ Makanan dan minuman dalam kaleng : sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah buah dalam kaleng
- ▶ Makanan yang diawetkan : dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar dan manisan buah
- ▶ Mentega dan keju
- ▶ Bumbu - bumbu : kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, tauco dan bumbu penyedab lainnya
- ▶ Makanan yang mengandung alkohol misalnya : durian, tape



Cara Mengatur DIET

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na

• Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang walaupun tanpa garam

• Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/hari

• Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium



HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami