

Pembagian Makan Sehari

Kalori : _____ kkal Karbohidrat : _____ gr
 Protein : _____ gr Lemak : _____ gr

	Berat (gr)	URT *)
Pagi :		
Nasi	_____	_____
Lauk hewani	_____	_____
Lauk nabati	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____

Pukul 10.00 _____

Siang :		
Nasi	_____	_____
Lauk hewani	_____	_____
Lauk nabati	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____

Pukul 16.00/ 21.00 _____

Sore		
Nasi	_____	_____
Lauk hewani	_____	_____
Lauk nabati	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Buah	_____	_____

CONTOH POLA MENU



JAM	MENU
08.00	KENTANG GORENG DADAR KUNING TELUR
10.00	JUS ALPUKAT
12.00	NASI AYAM SUWIR GULAI KACANG PANJANG
16.00	AYAM GORENG MENTEGA
18.00	NASI BISTIK DAGING SUP BROKOLI
21.00	SUSU KETOCAL

DIET KETOGENIK



@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

DIET KETOGENIK

Diet Ketogenik diberikan pada penderita epilepsy untuk mengontrol kejang dengan pemberian obat minimal. Pada ketogenik, lemak digunakan sebagai sumber energi utama sehingga akan terbentuk benda keton. Keton berfungsi sebagai neurotransmitter untuk mencegah terjadinya kejang.

TUJUAN DIET

1. Memberikan makanan tinggi lemak secara bertahap untuk mengurangi kejang dengan tetap memberikan makanan yang seimbang untuk tumbuh kembang yang optimal.
2. Membatasi penggunaan obat anti epilepsy yang dapat menimbulkan efek samping.

PRINSIP DAN SYARAT DIET

1. Kebutuhan energi sesuai berat badan ideal berdasarkan usia-tinggi badan
2. Protein diberikan 10-15% dari total energi
3. Kebutuhan lemak dinaikkan secara bertahap sehingga perbandingan lemak dengan protein dan karbohidrat mencapai tahap yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan rasio sebagai berikut:

Tahap-tahap diet ketogenik:

- Tahap I : 1.1 : 1*
- Tahap II : 1.6 : 1*
- Tahap III : 2.2 : 1*
- Tahap IV : 2.6 : 1*

perbandingan lemak terhadap protein + karbohidrat.

- Cairan 80-100 ml/kgBB/hari, maksimum 2 liter
- Diberikan suplemen vitamin B6, B12, asam folat, kalsium dan zat besi.
- Pemilihan diet ketogenik modifikasi lebih bisa diterima karena penggunaan kandungan lemak yang terlalu tinggi cenderung mengakibatkan mual dan pemilihan variasi menu yang semakin sulit.

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN:

- Beras, kentang, macaroni, bihun, ubi, singkong, talas, tepung beras, terigu, maizena, hunkwe, havermut, gula, minyak/margarin/mentega, santan
- Daging, ayam, ikan, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, oncom)
- Semua sayuran segar
- Teh, air kaldu, sari buah/jus buah

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN:

- Bahan makanan yang mengandung gula seperti gula, permen, sirup, madu, es krim, susu kental manis, kecap manis, selai, pudding, pie, cake, cookies

KETOGENIK DIET



HOSPITAL TOUR



@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami