

Bagaimana Mengatur Hidangan Sehari-hari?

1. Jumlah energi sehari lebih rendah dibandingkan dewasa muda. Energi sebaiknya tidak berasal dari makanan sumber energy “kosong” seperti permen, soft drink dll.
2. Makanan sumber protein harus cukup (1g protein/kg BB/hari). Pilihlah sumber lauk pauk yang berprotein tinggi seperti telur, daging, ayam, ikan, susu, tahu, tempe dan kacang-kacangan.
3. Dianjurkan makan ikan (tawar, laut) secara teratur 3 -4 x / minggu untuk mencegah penyakit jantung.
4. Diusahakan minum segelas susu setiap hari.
5. Sebaiknya banyak makan sayur dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral serta dapat mencegah sembelit.
6. Hindari bahan makanan yang tinggi kandungan Natrium nya, misal : keju, ham. Corned beef, sosis dll.
7. Minum air putih dalam jumlah cukup : 5-6 gelas per hari.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi :

- Nasi
- Telur Dadar
- Tempe Bacem
- Cah Sayuran
- Susu

Pukul 10.00 : Bubur kacang hijau

Siang:

- Nasi
- Pepes Ikan
- Tahu Bumbu Kuning
- Sayur Asem
- Pisang

Pukul 16.00 : Susu isi vla

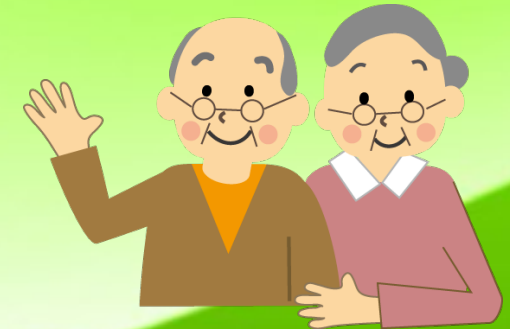
Catatan:

1. Daftar ini ditunjukkan kepada ahli gizi pada setiap kunjungan
2. Bila daftar ini hilang/rusak, segera minta gantinya kepada ahli gizi Anda



PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

GIZI LANJUT USIA



NAMA :
UMUR :
TB : CM
BB : KG
ALAMAT :
.....
TANGGAL :
AHLI GIZI :

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

SOEROJO HOSPITAL

Jl. Jend. Ahmad Yani 169 Magelang

Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Laman : www.soerjohospital.co.id Email : admin@soerjohospital.co.id



Mengapa GIZI perlu diperhatikan pada Golongan LANJUT USIA?

Banyak penyakit yang diderita golongan lanjut usia (Lansia) berkaitan dengan faktor makanan sehari-hari. Misalnya: penyakit salah gizi (gizi kurang dan gizi lebih), diabetes mellitus, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, anemia (kurang darah) dan penyakit tulang karena itu perlu pengaturan makan untuk mencegah atau menunda terjadinya penyakit.

TUJUAN DIIT PADA LANSIA

1. Memberikan makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
2. Menjaga dan mencapai berat badan normal sehingga dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik.
3. Mencegah ataupun menunda timbulnya beberapa penyakit yang tidak dapat dihindari.
4. Agar awet muda, umur lebih panjang dan dapat berproduktivitas tinggi.

STANDAR DIIT

Energi _____ kal H. Arang _____ g
Protein _____ g Lemak _____ g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI

	Berat (g)	URT(*)
Nasi/Tim/Bubur	_____	_____
Telur	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____

Pukul 10.00 _____

SIANG

Nasi/Tim/Bubur	_____
Ikan	_____
Tahu	_____
Sayuran	_____
Buah	_____

Pukul 16.00 _____

MALAM

Nasi/Tim/Bubur	_____
Daging	_____
Tahu	_____
Sayuran	_____
Buah	_____

Apa saja ya.. yang sebaiknya saya makan?



PERHATIAN!

1. Walaupun sudah lanjut usia namun tetap sehat dan berkualitas
2. Makanan bergizi dan olahraga yang tepat, dapat menjaga kesehatan
3. Kontrol kesehatan secara teratur sangat penting