

SEBAB-SEBAB TERLALU GEMUK

1. Gaya hidup yang salah dengan pola makan tidak seimbang.
2. Kurang aktifitas olah raga.
3. Kemampuan kerja alat dalam tubuh tidak normal.
4. Keturunan gemuk.

YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Makan teratur 3 kali makan utama dan 3 kali selingan.
2. Mengonsumsi sumber karbohidrat yang tinggi serat, karena mengandung vitamin, mineral yang baik untuk kesehatan.
3. Membatasi asupan lemak .
4. Mengonsumsi cukup serat dari kacang-kacangan, buah dan sayur.
5. Olah raga secara teratur minimal 30 menit/hari
6. Kontrol gula darah secara rutin

CONTOH MENU SEHARI

Pagi :

- Roti bakar, dioles margarine tipis
- Telur Setengah matang
- Irisan tomat
- Kopi setengh manis

Pukul 10.00 : Buah Pepaya

Siang :

- Nasi
- Ayam Ungkep
- Tempe Bacem
- Lalapan dan sambal
- Setup buncis dan wortel
- Jeruk Keprok

Pukul 16.00 : Buah

Sore :

- Nasi
- Ikan Bakar dan saos kecap
- Bakmoy Tahu
- Rebusan sayur dan sambal
- Pepaya

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

DAFTAR DIET DIABETES MELITUS

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.soerojohospital.co.id Email : admin@soerojohospital.co.id



SYARAT DIIT

1. Energi cukup untuk mempertahankan BB normal. Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg bb
2. Kebutuhan Protein normal 10-15% energi total
3. Kebutuhan lemak sedang 20-25% dari energi total
4. Kebutuhan KH adalah sisa kebutuhan energi total 60-70%

Bagaimana Sebaiknya Cara Me-

1. Bila memasak daging, pilih yang tak berlemak atau keluarkanlah lemaknya
2. Hindarkanlah sejauh mungkin menggoreng lebih baik mengukus, merebus, mengungkep, menumis, membakar dan memanggang.
3. Sebagian sayur dimakan sebagai lalap

STANDAR DIIT

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

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI

	Berat (g)	URT(*)
Nasi	_____	_____
Telur	_____	_____
Tempe	_____	_____
Sayuran	_____	_____
Minyak	_____	_____
Buah	_____	_____
Pukul 10.00	_____	_____

SIANG

Nasi	_____
Daging	_____
Tempe	_____
Sayuran	_____
Buah	_____
Minyak	_____
Pukul 16.00	_____

MALAM

Nasi	_____
Ikan	_____
Tempe	_____
Sayuran	_____
Buah	_____
Minyak	_____

PENGERTIAN DIABETES MILETUS

Kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami peningkatan kadar gula darah karena kelainan sekresi insulin dan kelainan kerja insulin

GEJALA-GEJALA DIABETES MELITUS

1. Sering buang air kecil, mudah lapar dan haus.
2. Berat badan menurun tanpa sebab yang jelas.
3. Penglihatan kabur, kulit terasa kering dan gatal.
4. Cepat lelah dan mengantuk.

TUJUAN DIIT

Membantu pasien memperbaiki pola makan dengan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan melalui pemilihan makanan yang sehat dan aktivitas fisik yang seimbang dengan **prinsip 3 J** yaitu :

1. **Jadwal** makan teratur, 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan.
2. **Jumlah** asupan kalori disesuaikan dengan kebutuhan pasien per hari dalam jumlah cukup.
3. **Jenis** makanan dipilih makanan yang