

**STANDAR KOMPOSISI KANDUNGAN LEMAK DAN
KOLESTEROL DALAM 100 GR BAHAN MAKANAN**

Bahan Makanan	Lemak Total (MG)	Kolesterol
Otak	8,6	2000
Telur	11,5	550
Hati	3,2	300
Mentega	81,6	250
Udang	0,2	125
Keju	20,3	100
Susu Bubuk Fullcream	30	85
Daging Babi	35	70
Daging Sapi	14	70
Daging Kambing	9,2	70
Ikan	4,5	70
Daging Ayam	25	60
Susu sapi cair	3,5	11
Minyak jagung	100	-
Minyak Kacang Tanah	100	-
Minyak kelapa	98	-
Margarine	81	-
Kacang mede	49,1	-
Kacang tanah	42,8	-
Kelapa tua	34,7	-
Kacang kedelai	15,6	-
Susus kental tak manis	7,9	-
Apokat	6,5	-
Tahu	4,6	-
Air susu ibu	3,2	-

CONTOH MENU SEHARI

Pagi :

- Bubur havermoth
- Telur rebus
- Pisang

Pukul 10.00 : Buah

Siang :

- Nasi
- Ikan masak kedelai hitam
- Tempe Oseng
- Bening bayam dan jagung manis
- Papaya

Pukul 16.00 : Puding

Sore :

- Nasi

Keterangan Lain:

Catatan:

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

PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DAFTAR DIIT HIPERKOLESTEROLEMIA

NAMA :
UMUR :
TB : CM
BB : KG
IMT :
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

STANDAR DIIT

Energi _____ kal H. Arang _____ g

Protein _____ g Lemak _____ g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Berat (g) URT (*)

PAGI

Nasi _____

Tahu _____

Sayuran _____

Buah _____

Minyak _____

Pukul 10.00 _____

SIANG

Nasi _____

Ikan _____

Tempe _____

Sayuran _____

Buah _____

Minyak _____

Pukul 16.00 _____

Gethuk + Gula Pasir _____

MALAM

Nasi _____

Ayam _____

Tahu _____

Sayuran _____

Buah _____

Minyak _____ (*)

TUJUAN DIIT

1. Menurunkan kolesterol darah
2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk

APA PERBEDAAN DIIT RENDAH KOLESTEROL DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Penggunaan lemak dibatasi
2. Sebagian besar lemak yang digunakan berjenis lemak tak jenuh.
3. Penggunaan bahan makanan yang mengandung kolesterol dibatasi
4. Bila terlalu gemuk, jumlah energi dibatasi

MAKANAN YANG MENGANDUNG LEMAK JENUH

1. Lemak hewani : sapi, babi, kambing, susu fullcream, keju, mentega.
2. Kelapa, minyak kelapa/barco, margarine, cacao.

MAKANAN YANG MENGANDUNG LEMAK TAK JENUH

Berasal dari tumbuh-tumbuhan: minyak kacang tanah, minyak biji bunga matahari, minyak biji kapas, minyak jagung, minyak kacang kedelai dan alpokat.

MAKANAN YANG MENGANDUNG BANYAK KOLESTEROL

Bahan makanan berasal dari hewan : otak, kuning telur, ginjal, hati, limpa, jantung, jenis kerang(udang, kepiting, dsb), susu fullcream, dan hasil-hasil susu (mentega, keju)

BAGAIMANA MENGATUR DIIT RENDAH KOLESTEROL?

1. Batasi penggunaan kelapa, minyak kelapa/barco, lemak hewani, margarine, mentega. Sebagai pengganti gunakanlah minyak kacang, minyak bunga matahari, atau minyak jagung dalam jumlah yang ditentukan.
2. Batasi penggunaan daging hingga 3 kali seminggu, makanlah sering ikan dan ayam tanpa kulit sebagai pengganti. Hindarkanlah penggunaan hati, limpa, otak, ginjal, jantung, daging kambing, daging babi, ham, susus, jenis kerang, susu fullcream dan hasilnya.
3. Gunakanlah susu non fat sebagai pengganti susu full cream.
4. Batasilah penggunaan kuning telur hingga 3 butir seminggu, tetapi putih telur dapat dikonsumsi setiap hari.
5. Lebih sering menggunakan tahu, tempe dan kacang-kacangan tetapi jangan selalu digoreng.
6. Batasi penggunaan gula, makanan dan minuman manis seperti sirup, soft drink, permen, dodol, coklat, tarcis, kolak. es krim, dsb.
7. Menambah porsi sayur dan buah-buahan.

CARA MEMASAK

1. Bila masak daging, pilihlah daging yang halus, keluarkanlah bagian yang berlemak.
2. Cara masak yang baik adalah dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang dan membakar. Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan