

HAL—HAL LAIN

1. Untuk menjaga kesehatan jantung, maka perlu dilakukan olah raga disamping berdiet. Bentuk dan lamanya berolahraga disesuaikan dengan kemampuan tubuh dan minta petunjuk kepada dokter yang merawat.



2. Selain itu perlu juga dihindari atau dikurangi faktor pencetus penyakit jantung, misalnya : merokok dan stress.



CONTOH MENU SEHARI

Pagi :

- Nasi Tim
- Semur daging
- Setup wortel + buncis
- Teh Manis

Pukul 10.00 : Slada Buah

Siang :

- Nasi Tim
- Ikan bumbu acar kuning
- Sayur bening bayam
- pepaya

Pukul 16.00 : Talam manis

Sore :

- Nasi Tim
- Pepes ikan

Keterangan Lain:

Catatan.

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



DAFTAR DIET JANTUNG

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



STANDAR DIIT

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

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI Berat (g) URT (*)

Nasi/Tim _____
 Telur _____
 Sayuran _____

Pukul 10.00 _____

SIANG

Nasi/Tim _____
 Ikan _____
 Tempe _____
 Sayuran _____
 Buah _____

Pukul 16.00 _____

MALAM

Nasi/Tim _____
 Ikan _____
 Tempe _____
 Sayuran _____
 Buah _____

(*) Ukuran Rumah Tangga

PENYAKIT JANTUNG

Suatu keadaan dimana jantung secara berangsur kehilangan kemampuan untuk melakukan fungsi secara normal

TUJUAN DIIT

1. Memberikan makanan secukupnya tanpa membebankan kerja jantung
2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk
3. Untuk mempertahankan kolesterol < 210mg/dl
Tri gliserida : 140 – 155 mg/dl, makanan rendah lemak & kolesterol
4. Mencegah/ menghilangkan penimbunan garam/ air

SYARAT DIIT

1. Asupan energi disesuaikan dg kebutuhan IMT (Normal)
2. Protein dan lemak sedang
3. Cukup vitamin dan mineral
4. Bentuk makanan lunak, mudah dicerna, tdk merangsang, tdk menimbulkan gas.
5. Diberikan porsi kecil tapi sering
6. Penggunaan garam dapur dibatasi

BAHAN DAN JENIS MAKANAN YANG DIANJURKAN

1. **Sumber Hidrat Arang** seperti beras,tales,kentang,macaroni,mie,bihun, biskuit,tepung tepungan,gula
2. **Sumber Protein nabati**, seperti kacang-kacangan kering,tahu,tempe,oncom
3. **Sumber protein hewani** seperti daging sapi,ayam, bebek,ikan,telur susu dibatasi
4. **Sayuran** : sayuran yang tidak menimbulkan gas seperti bayam,kangkung,buncis, K panjang, labu siam,oyong,wortel dll
5. **Buah-buahan** semua buah segar kecuali semangka dan durian (dibatasi)
6. **Bumbu-bumbu** : Pala, kayumanis, asam, gula, garam, bawang merah, bawang putih dan bumbu dapur lainnya dibatasi

BAHAN MAKANAN DAN JENIS MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

1. **Sumber protein** : semua daging berlemak banyak, jeroan,udang,cumi,hati, kornet, ham sosis dll
2. **Bahan Nabati** seperti Kacang bogor, kacang mende
3. **Makanan yang mengandung gas & Alkohol**
4. **Semua sayuran yang mengandung gas** seperti Kol, kembang kol,sawi,lobak,nangka muda
5. **Memasak dengan menggunakan minyak**, margarine, mentega, santan sebaiknya **dibatasi**