

Nama : ..... TB : ..... Cm  
 Umur : ..... BB : ..... Kg  
 IMT (Indeks Masa Tubuh) : .....

**Kebutuhan Gizi Sehari :**

Kalori : Kkal Lemak : gram  
 Protein: gram Karbohidrat : gram

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

**Pagi Jam 06.00-08.00**

|                 | Berat(gr) | * URT |
|-----------------|-----------|-------|
| Nasi /pengganti | : .....   | ..... |
| Hewani/nabati   | : .....   | ..... |
| Sayuran         | : .....   | ..... |
| Minyak          | : .....   | ..... |
| Gula pasir      | : .....   | ..... |

**Selingan Jam 10.00 :**

**Siang Jam 12.00 – 13.00 :**

|                 |         |       |
|-----------------|---------|-------|
| Nasi /pengganti | : ..... | ..... |
| Hewani          | : ..... | ..... |
| Nabati          | : ..... | ..... |
| Sayuran         | : ..... | ..... |
| Buah            | : ..... | ..... |
| Minyak          | : ..... | ..... |

**Selingan Jam 16.00 :**

**Malam Jam 18.00 – 19.00**

|                 |         |       |
|-----------------|---------|-------|
| Nasi /pengganti | : ..... | ..... |
| Hewani          | : ..... | ..... |
| Nabati          | : ..... | ..... |
| Sayuran         | : ..... | ..... |
| Buah            | : ..... | ..... |
| Minyak          | : ..... | ..... |

**Selingan Jam 21.00 :**

\*) Ukuran Rumah Tangga



**Contoh Menu**

| Pagi  | Siang   | Malam   |
|---|---|---|
| Nasi tim<br>Telur dadar<br>Asem-asem<br>buncis<br>Teh manis | Nasi tim<br>Semur ayam<br>Tahu bumbu kuning<br>Cah wortel dan jagung muda<br>Pepaya | Nasi tim<br>Perkedel daging bakar<br>Tempe bacem<br>Sup sayuran<br>Pisang |
| Selingan<br>Selada buah dan sirup                           | Selingan<br>Puding susu dan sari buah jeruk   | Selingan<br>Roti bakar dan teh manis                                      |

**Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar**

**Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com  
 Email : gklinis@yahoo.com**

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011



Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# DIET HATI



**Jaga kondisi anda dan jangan terlalu lelah karena akan memperberat kerja hati**

Diet Hati diberikan kepada pasien dengan penyakit hati yaitu hepatitis dan sirosis

### Tujuan Diet:

1. Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut
2. Mengurangi beban kerja hati
3. Memperbaiki jaringan hati yang rusak
4. Memperbaiki/ mempertahankan status gizi pasien
5. Menghindari komplikasi

### Syarat Diet :

1. Energi : 40 – 45 kkal/kg BB per hari
2. Lemak : 20 – 25% dari kebutuhan energi total
3. Protein : 1,25 – 1,5 g/kg BB. Pada pasien Hepatitis Fulminan dengan nekrosis dan gejala ensefalopati yang disertai peningkatan amoniak dalam darah protein dibatasi 30 – 40 g/hari. Pada Sirosis hati terkompensasi protein diberikan 1,25 g/kg BB. Asupan minimal protein sehari 0,8 – 1 g/kg BB/hari
4. Bila ada anemia diberikan suplementasi vitamin B kompleks, C dan K
5. Pemberian garam dibatasi apabila ada oedema dan asites
  - oedema : bengkak pada bagian tubuh terutama kaki dan tangan
  - Ascites : bengkak pada bagian perut, karena cairan tertimbun di bawah kulit perut
6. Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan saluran cerna

## Pengaturan Makanan

| BAHAN MAKANAN         | DIANJURKAN   | DIBATASI  | DIHINDARI  |
|-----------------------|--|---|--|
| SUMBER KARBOHIDRAT    | nasi, kentang, roti, mie, makaroni, bihun, gula, tepung-tepungan yang dibuat bubur atau puding.                      |   | ketan, ubi, singkong, talas, kue gurih dan cake  |
| SUMBER PROTEIN HEWANI |  | Daging tidak berlemak, ikan, ayam, hati yang dipanggang, diungkep, disemur, ditim, telur direbus/ didadar | daging berlemak, daging asap, sosis, sarden, daging/ ikan yang diawetkan. Susu full cream, susu kental manis dan hasil olahannya keju, es krim |
| SUMBER PROTEIN NABATI |  | Kacang-kacangan   |  |
| SAYURAN               | Sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas: bayam, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang dll |   | Sayuran yang berserat dan menimbulkan gas seperti: kol, sawi, lobak, daun singkong, nangka muda, kembang kol.                                  |
| BUAH-BUAHAN           | pepaya, pisang, melon, jeruk, semangka dll   |   | Buah-buahan yang tinggi serat, tinggi lemak, dapat menimbulkan gas seperti: nangka, nanas, durian, kedondong                                   |
| MINUMAN               |  | Kopi encer, susu skim   | Minuman yang mengandung soda dan alkohol seperti: arak, bir, soft drink  |
| LAIN-LAIN             |  | Garam dapur, margarine, mentega, minyak goreng, santan encer  | Goreng-gorengan, santan kental, kelapa, tape Bumbu: cabe, cuka, lada, kecap asin, saos tomat   |

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Masaklah dengan cara merebus, mengukus, memanggang, mengungkep, pepes
- Hindarkan menggoreng, dianjurkan menggunakan minyak

kedele atau minyak jagung untuk menumis

- Sayuran di masak matang
- Memasak sayuran jangan menggunakan santan kental

**FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN  
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI  
CONTOH SAJA  
TIDAK UNTUK KEPERLUAN  
CETAK**