

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 Telur bumbu balado Tumis buncis	Nasi Ikan pepes Sambal goreng kering tempe Sayur bening bayam Buah: pepaya	Nasi Ayam bakar Oseng-oseng tahu dan cabe hijau Cah sayuran Buah: jeruk manis
Jam 10.00 (Selingan) Jus buah		Pukul 21.00 Crackers tawar atau buah

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

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

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET HIPERTENSI



PERHATIAN!

Periksalah tekanan darah Anda secara teratur
 Tekanan darah orang dewasa dinyatakan "Normal" adalah 120/80 mmHg

Diet Hipertensi diberikan kepada pasien dengan tekanan darah di atas normal

Tujuan diet:

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak *)

*) Penyebab timbunan air dalam tubuh: kegagalan tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga menimbulkan penimbunan cairan dalam tubuh.

Syarat diet:

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
- Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk.
- Sumber protein hewani: penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/ hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/ hari.
- Susu segar 200 ml/ hari

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Pemakaian garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium
 - Crackers, pastries, dan kue lain-lain
 - Krupuk, kripik dan makanan kering yang asin
- Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah
- Mentega dan keju
- Bumbu-bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, taucu dan bumbu penyedap lainnya
- Makanan yang mengandung alkohol misalnya: durian, tape



Cara mengatur diet:

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30 – 80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/ hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium



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