

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 Sehari**

Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim Telur Dadar Setup Wortel Teh manis encer	Nasi Tim Semur daging Tim Tahu Sayur Bening Pepaya	Nasi Tim Ikan panggang bumbu tomat Tumis Tempe Setup Buncis Pisang
Selingan Snack Biskuit Susu rendah - lemak	Selingan Snack Poeding Susu	Selingan Susu

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

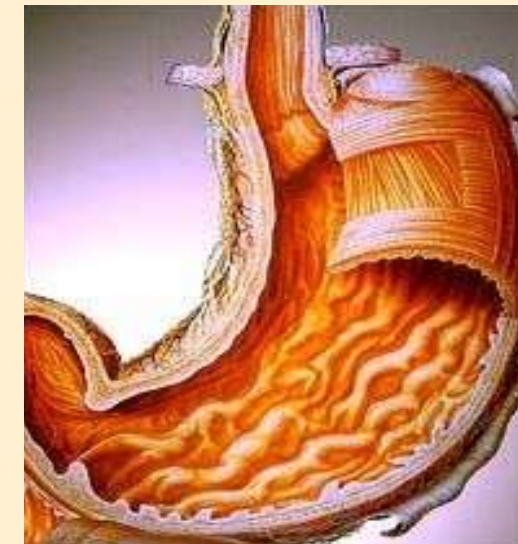
Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com  
 Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011



Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# DIET LAMBUNG



Berpikir positif  
 hindari makanan pedas, asam dan  
 merangsang asam lambung

## Pengaturan Makanan

### Tujuan Diet :

1. Meringankan beban kerja saluran pencernaan
2. Membantu netralisir kelebihan asam lambung  
Memberikan makanan dengan zat gizi adekuat dan tidak merangsang

### Syarat Diet :

- Makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna
- Hindari makanan tidak merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas/dingin
- Porsi kecil dan diberikan sering.
- Cara pengolahan makanan direbus, kukus, panggang dan tumis

Diet lambung dapat juga diberikan kepada pasien dengan gangguan saluran cerna seperti radang pada lambung (gastritis) radang pada Oesopagus, radang pada usus besar, thypus abdominalis, diare dan setelah operasi saluran cerna.



BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang merah, oncom, kacang mente
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti : kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet
MINUMAN			Minuman beralkohol dan bersoda
BUMBU	Garam, kecap, kunyit, laos, terasi, seledri, kayumanis, cengkeh, bawang merah dalam jumlah terbatas		Cuka, merica, cabai, acar
LEMAK	Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarine, dan mentega		Santan kental, goreng-gorengan

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