

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 Pepes Ikan Oseng Tempe + kacang panjang	Nasi Ayam panggang Tahu bacem Sayur asam Apel	Nasi Ikan bumbu kuning Perkedel tahu Cah sayuran Jeruk
Jam 10.00 (Selingan) Asinan buah + sayur	Jam 16.00 (Selingan) Puding buah	Jam 21.00 (Selingan) Susu rendah lemak

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penunjang

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

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011



Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# DIET RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL



“Kurangi konsumsi lemak dan kolesterol, lakukan aktivitas fisik dan olah raga secara teratur”

## Pengaturan Makanan

Diet ini diberikan kepada pasien dislipidemia. Dislipidemia adalah gangguan metabolisme lemak dalam darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, kadar trigliserida serta penurunan kadar kolesterol HDL. Dislipidemia merupakan faktor risiko terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK)

### TUJUAN DIET :

- Menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida dalam darah.
- Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk

### SYARAT DIET :

- Energi disesuaikan menurut Berat Badan dan aktivitas fisik. Jumlah energi dibatasi pada pasien yang gemuk.
- Protein 10-20 % dari energi total.
- Lemak kurang dari 30 % energi total, diutamakan lemak tidak jenuh. Kolesterol 200-300 mg/hari.
- Karbohidrat 50-60 % energi total.
- Serat lebih dari 25 g/hari



BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	beras merah, roti gandum, haverhout, makaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	kue-kue, cake, biskuit, pastries, gula	
SUMBER PROTEIN HEWANI	ayam/bebek tanpa kulit, ikan segar, susu non fat.	daging tanpa lemak, udang, dan kuning telur.	Daging berlemak, otak, limpa, ginjal, hati, ham, sosis, babat, usus, cumi, sarden kaleng.
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan (kacang ijo, kacang tanah, kedelai)		
SAYURAN	Semua jenis sayuran		
BUAH-BUAHAN	Semua jenis buah		
LEMAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yang mengandung lemak tak jenuh dalam jumlah sesuai kebutuhan : minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan; minyak kacang tanah, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kedelai</li> <li>• minyak wijen, minyak biji bunga matahari, minyak zaitun dan margarine.</li> <li>• Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer. Gunakan minyak untuk menumis.</li> <li>• Makanan yang ditumis lebih dianjurkan dari pada digoreng.</li> </ul>		Yang mengandung lemak jenuh : Minyak yang berasal dari hewan : lemak sapi, babi, kambing, susu penuh (full cream), cream, keju, mentega.
LAIN-LAIN			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minuman yang mengandung alkohol: Arak, bir dan soft drink</li> </ul>

### CARA MENGATUR DIET :

- Gunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas/tidak berlebihan
- Penggunaan daging tidak berlemak. paling banyak 50 gr tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging.
- Batasi penggunaan kuning telur maksimum 2 kali per minggu.
- Makan banyak sayuran dan buah-buahan segar.
- Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan (cuci bersih).

- Memasak dengan merebus, mengukus, mengukkep, menumis, memanggang atau membakar.

### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Bila disertai dengan darah tinggi diberikan pula diet rendah garam.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter).
- Untuk membuat variasi menu gunakan bahan makanan penunjang

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