

jalani dianjurkan melakukan olah raga ringan menurut petunjuk dokter.

- o Hindari kebiasaan merokok.
- o Cukup istirahat.
- o Usahakan cek up secara teratur untuk mengetahui perkembangan kesehatan Anda.

Contoh Menu Sehari

Pagi

- o Nasi tim
 - o Ikan pindang
 - o Orak-arik wortel
 - o Teh manis encer
- Selingan: jus pepaya



Siang

- o Nasi tim
 - o Daging bumbu tomat
 - o Oseng-oseng tempe
 - o Sayur Bening Bayam
 - o Jeruk manis
- Selingan: siada pepaya



Malam

- o Nasi tim
- o Ayam panggang bumbu kecap
- o Pepes Tahu
- o Cah Sayuran



Catatan/Keterangan:

Anda memerlukan informasi Gizi dan diet?
Hubungi Instalasi Gizi
RUMAH SAKIT INDRIATI

www.rsindriati.com

rs.indriati

rumah sakit indriati

rsind@rsindriati.com

(0271) 5722 000
(0271) 5722 999 (IGD)

Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

NAMA : _____
UMUR : _____ Th.
TINGGI BADAN : _____ Cm.
BERAT BADAN : _____ Kg.
ALAMAT : _____
TANGGAL : _____

DIET JANTUNG

36/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalorikkal Lemak :g
Proteing Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-09.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Selingan Jam 10.00	: _____ gr	
Siang Jam 12.00-13.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Buah	: _____ gr	
Selingan Jam 16.00	: _____ gr	
Malam Jam 19.00-19.00		
Nasi/pengganti	: _____ gr	
Hewani	: _____ gr	
Nabati	: _____ gr	
Sayuran	: _____ gr	
Minyak	: _____ gr	
Buah	: _____ gr	

*Ukuran Rumah tangga



Tujuan Diet

- o Mengurangi beban kerja Jantung.
- o Menormalkan berat badan.
- o Mencegah/mengurangi penimbunan garam/ air.
- o Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	Mie, roti putih, ketan, kekue, cake, biskuit, pastries, gula.	
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, dosis, daging asap, gajih, otak,kepiting, kerang,keju, susu full cream.
PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, kacang hijau, kedelai).	Kacang tanah, kacang Kogor, 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.
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.
LAIN-LAIN			Kopi, teh kental , minuman mengandung soda dan beralkohol berbumbu tajam (pedas, asin, asam), bumbu olahan yang mengandung natrium.

Syarat Diet

- o Kalori rendah terutama bagi penderita yang terlalu gemuk.
- o Lemak rendah.
- o Cukup vitamin dan mineral.
- o Mudah dicerna, tidak merangsang dan menimbulkan gas.
- o Makanan dalam porsi kecil tapi sering.
- o Rendah garam bila ada tekanan darah \ tinggi/ odema.

Hal yang perlu diperhatikan

- o Cara memasak yang terbaik adalah menumis, memanggang, membakar, mengungkep, merebus, dan mengukus.
- o Minyak yang digunakan dalam jumlah terbatas dan pilihan dan jenis lemak tak jenuh, seperti minyak jagung, minyak kedelai, minyak zaitun.
- o Hindari menggoreng.
- o Untuk mengimbangi diet yang Anda