

## CONTOH MENU SEHARI

### Pagi

Nasi  
Telur bumbu balado  
Tumis toge tahu

Jam 10.00 Jus buah

### Siang

Nasi  
Pepes ayam  
Tempe goreng  
Tumis sawi Putih  
Jeruk manis

Jam 16.00 Krokot kentang

### Malam

Nasi  
Ikan bumbu merah  
Sayur asem kacang panjang  
Pepaya

## HIPERTENSI DAPAT DICEGAH!

1. Pola makan sehat dan seimbang.
2. Membatasi konsumsi makanan tinggi garam (natrium).
3. Menjaga berat badan untuk mencegah obesitas.
4. Perbanyak asupan serat dan minum air putih secara teratur (sesuai kebutuhan).
5. Tingkatkan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.
6. Periksa rutin tekanan darah anda di fasilitas Kesehatan terdekat.



## INSTALASI GIZI PUSAT MATA NASIONAL RUMAH SAKIT MATA CICENDO

Untuk informasi lebih lanjut  
dapat menghubungi:

Jl. Cicendo No. 4 Bandung 40117  
Telp. (022) 4231280, 4231281  
Fax. (022) 4201960  
IGD (022) 4260456  
Call Center Paviliun: 0811 200 1005  
[www.cicendoeyehospital.org](http://www.cicendoeyehospital.org)

 Kesehatan Mata

 rs.matacicendo

 @rs\_matacicendo

 RS Mata Cicendo

# DAFTAR DIET RENDAH GARAM

Nama : .....

Umur : .....thn

Tinggi Badan : .....cm

Berat Badan : .....kg

Tanggal : .....

### Catatan:

1. Daftar ini supaya di tunjukkan kepada Ahli Gizi setiap kunjungan
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang, segera minta gantinya kepada Ahli Gizi



## APA YANG DIMAKSUD DENGAN DIET RENDAH GARAM?

Pengaturan pola makan dengan pembatasan asupan makanan tinggi natrium/garam, untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### TUJUAN DARI DIET INI?

1. Memberi asupan makan sesuai dengan kebutuhan gizi untuk mencapai status gizi optimal.
2. Untuk membantu menghilangkan retensi/penimbunan garam atau air dalam jaringan tubuh, dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan mengurangi bahan makanan/minuman tinggi *natrium/garam*.
3. Menurunkan berat badan jika terlalu gemuk.

### APA YANG HARUS DIPERHATIKAN DARI DIET INI?

1. Energi/kalori dan protein sesuai kebutuhan.
2. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan atau hipertensi.
3. Aktivitas fisik dan olahraga.
4. Tinggi serat.
5. Cairan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh.



## BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat : beras, kentang, singkong, gandum, sereal, tepung-tepungan.
- Sumber protein hewani : daging sapi has dalam, telur ayam (putihnya lebih baik), ayam tanpa kulit (bagian dada lebih baik), ikan tawar/laut.
- Sumber protein nabati : tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahannya yang dimasak tanpa garam dapur.
- Semua sayuran segar.
- Semua buah segar.
- Jus buah dan minuman ringan tanpa pengawet natrium (natrium benzoate, natrium bikarbonat, natrium nitrit).
- Bumbu dapur seperti garam beryodium (30-80 ppm) tidak lebih dari 1/2 sendok teh/hari, gula secukupnya, bawang merah, bawang putih, merica. Dapat pula menggunakan garam diet rendah natrium.
- Minyak tidak jenuh seperti minyak jagung, zaitun, bunga matahari, wijen, minyak kacang, margarin dan mentega tanpa garam (*unsalted butter*).

## BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Roti, biskuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan/atau *baking powder* dan soda.
- Otak, jeroan, daging merah tinggi lemak, sarden kalengan, kornet, dendeng, abon, keju, ikan asin, teri asin, telur asin, keripik yang berbumbu asin.
- Sayuran dan buah yang diawetkan dengan garam dapur dan ikatan natrium lainnya seperti asinan, acar, sawi asin, sayuran/buah kaleng.
- Margarin dan mentega asin (*salted butter*).
- Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet, kopi, minuman beralkohol.
- Bumbu-bumbu yang mengandung garam dapur seperti kecap, terasi, saus tomat/sambal/tiram, tauco, petis, dan bumbu instan kemasan.

## Diet Rendah Diabetes Mellitus:

Energi : ..... kkal Protein : ..... gr  
 Karbohidrat : ..... gr Lemak : ..... gr

### PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

	Berat (gr)	URT (Ukuran Rumah Tangga)
<b>Pagi</b>		
Nasi	.....	.....
Telur	.....	.....
Tempe	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....
<b>Pukul 10.00</b>		
<b>Siang</b>		
Nasi	.....	.....
Daging/ Ayam	.....	.....
Tahu	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....
<b>Pukul 16.00</b>		
<b>Malam</b>		
Nasi	.....	.....
Daging/ Ikan	.....	.....
Tempe	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....