

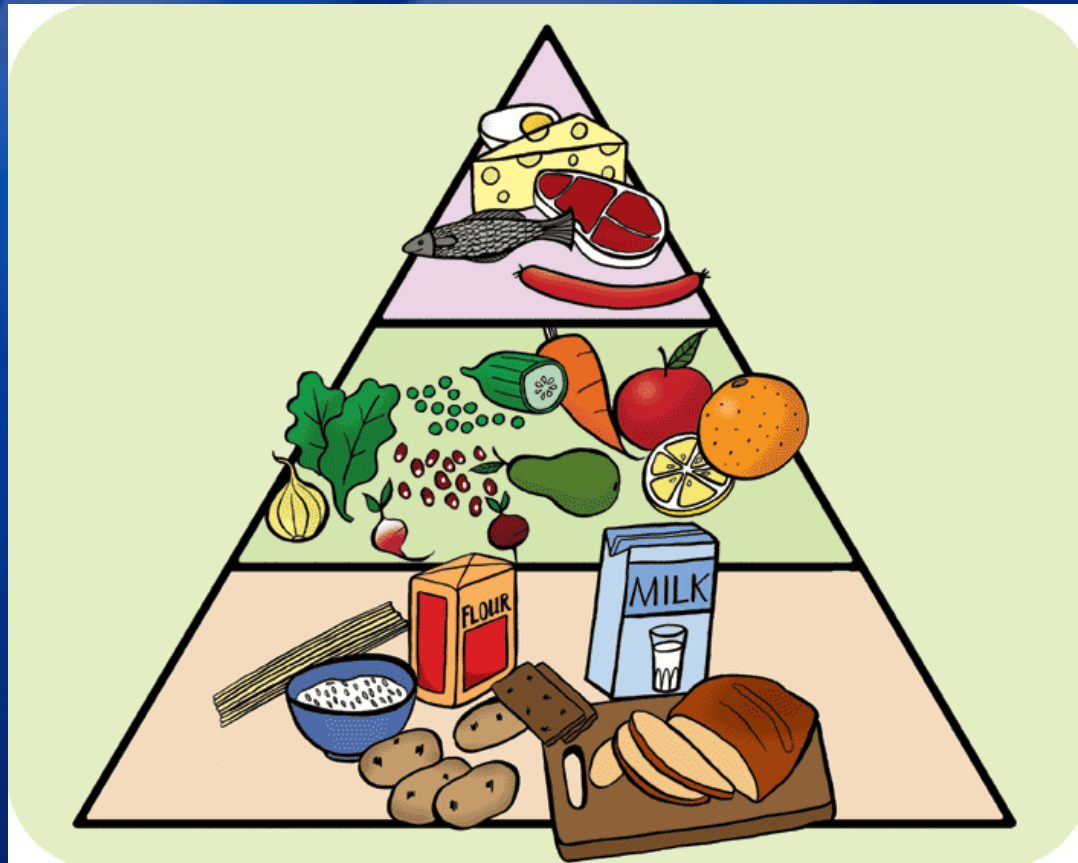
Seimbang Gizi Sehat Untuk **JANTUNG**

PKRS

**RS JANTUNG & PEMBULUH DARAH
HARAPAN KITA**



Piramida Makanan



Akibat Tidak Seimbang

- ❖ KEGEMUKAN
- ❖ HIEPERTENSI
- ❖ **HIPERKOLESTEROLEMIA**
 - ➡ JANTUNG KORONER
- ❖ DIABETES MELLITUS
- ❖ PENYAKIT DEGENERATIF LAINNYA



PERUBAHAN DIET Yang Dianjurkan



HIDRAT ARANG

PILIH

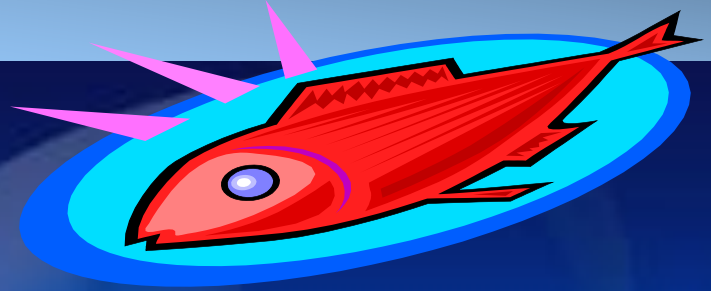
Nasi Merah
Havermut
Kue-kue rendah
lemak
Krakers
Roti tinggi serat

HINDARI

Kue-kue tinggi lemak
Roti isi
Pastry



HEWANI



PILIH

Ikan laut
Ayam tanpa kulit
Telur 2 btr/mgg
Daging merah



HINDARI

Kulit ayam
Jeroan (babat, hati,
limpa)
Seafood (udang,
cumi, kerang)

DAFTAR KANDUNGAN LEMAK JENUH & KOLESTEROL BAHAN MAKANAN

	LEMAK JENUH	KOLESTEROL
• Daging sapi	5.1	70
• Daging kambing	3.6	70
• Daging babi	11.3	70
• Daging ayam	0.9	60
• Ikan	1	70
• Telur	3.7	550
• Udang	-	125
• Hati	-	300
• Otak	-	2000
• Susu sapi cair	1.8	11
• Susu bubuk penuh	16.3	85
• Susu kental tak manis	4	-
• Keju	11.3	100



PROTEIN NABATI

PILIH

- Tahu
- Tempe
- Kacang ijo
- Kacang merah

HINDARI

- Kacang tanah goreng
- Kacang mede goreng



LEMAK

PILIH

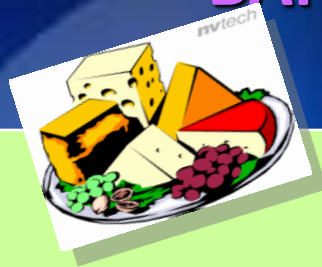
Minyak goreng tidak
jenuh
Margarine
Selai rendah lemak



HINDARI

Minyak kelapa
Mentega
Kelapa/santan kental
Selai tinggi lemak

DAFTAR KANDUNGAN LEMAK JENUH & KOLESTEROL BAHAN MAKANAN



LEMAK JENUH

KOLESTEROL

- Minyak kelapa
- Minyak jagung
- Minyak biji kapas
- Minyak zaitun
- Minyak kc. Tanah
- Minyak kacang kedelai
- Minyak wijen
- Minyak biji bunga matahari
- Margarin
- Mentega
- Lemak babi

80.2

9.4

32.7

19.1

21.9

12.8

26.2

9.8

21

44.1

28.4

-

-

-

-

-

-

-

-

-

250

95



SUSU



Hindari

Susu full cream

Keju susu penuh

Yoghurt susu penuh

Susu Skim

Keju rendah lemak

Yoghurt tanpa lemak

PILIH

Buah segar

Buah beku

HINDARI

- Buah / sayuran yang disiapkan dengan mentega/susu

SERAT



PILIH

Pengolahan Makanan



Bakar / panggang
Kukus
Ungkep
Rebus
Tim
Tumis
Menggoreng tanpa minyak

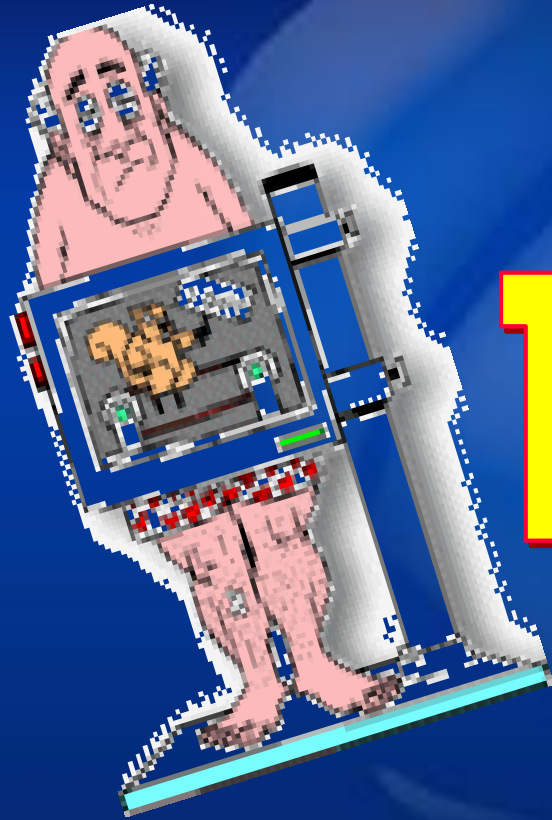
HINDARI

Menggoreng
Bersantan kental

Contoh Menu Sehari

- Makan Pagi
 - Roti Tawar
 - Isi Selai Nanas
 - Jus Tomat
- Snack 10.00
 - Lumpia Basah
- Makan Siang
 - Nasi
 - Empal Daging
 - Tempe Napolitan
 - Tumis Kac. Panjang Jagung Putren
 - Semangka
- Snack 16.00
 - Jeruk
- Makan Malam
 - Nasi
 - Fish Loaf Sc. Tomat
 - Stew Kacang Merah
 - Cap Cay Cah
 - Pepaya





Terima Kasih