

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

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/002/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
- Roti gandum - Telur dadar - Daun selada, timun, tomat - Buah potong	- Nasi merah - Tim ikan sambal matah - Pepes tahu - Sayur bayam - Rebus labu siam, wortel - Pepaya	- Nasi - Semur ayam - Tempe bacem - Soup sayuran - Jeruk
Selingan Jam 10.00	Selingan Jam 16.00	Selingan Jam 21.00
Puding buah	Rujak buah	Buah segar

SK

RSU SEBENING KASIH

Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET LAMBUNG

“MAKAN NYAMAN, LAMBUNG LEBIH SEHAT”

Makan dan minumlah sesuai kebutuhan untuk mencegah meningkatnya asam lambung

rsusebeningkasih

0822-2665-6907

www.rsusebeningkasih.com

APA ITU DIET LAMBUNG ?

pengaturan makan/diet bagi penderita gangguan lambung untuk mengurangi keluhan dan membantu pemulihan.

TUJUAN DIET :

- Mengurangi iritasi dan beban kerja lambung
- Mengurangi keluhan gangguan lambung
- Memenuhi kebutuhan gizi tubuh
- Membantu mempercepat penyembuhan

PRINSIP DIET

- Pemenuhan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat sesuai kondisi penyakit
- Hindari makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung seperti makanan pedas, asam, berlemak, terlalu pedas, asam, berlemak, terlalu manis/gurih/panas/dingin
- Bentuk makanan lunak, porsi kecil dan sering
- Cairan cukup terutama bila terjadi muntah

Diet Plan

Bahan Makanan yang Dianjurkan, Dibatasi/Dihindari

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Nasi/Tim/bubur, kentang rebus /panggang/puree, roti, bihun, mie, spageti, makaroni, tepung-tepungan untuk bubur/puding gandum, crackers, biskuit	Makanan yang mengandung gas, seperti ubi, singkong, jagung, talas, ketan, tape
Lauk Hewani	Ikan segar, ayam tanpa kulit, daging tidak berlemak, telur, cumi, hati ayam, susu	Jeroan (otak, usus, limpa, paru, babat), makanan yang diawetkan (daging asap, ham, kornet, sarden, sosis, dll), udang
Lauk Nabati	Tahu, tempe, kacang hijau	Kacang merah, kacang tanah, kacang tolo
Lemak	Margarin dan mentega, minyak untuk menumis, dan santan encer	Semua makanan yang berlemak tinggi, lemak hewan, santan kental
Sayuran	Sayuran yang banyak mengandung serat dan diolah tanpa santan kental berupa sayuran rebus, tumis, dengan santan, encer, atau lalapan	Sayuran yang sedikit mengandung serat dan yang dimasak dengan santan kental
Buah-buahan	Semua macam buah-buahan terutama yang banyak mengandung serat	Durian, alpukat, manis buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu full cream, atau susu kental manis
Minuman	Air Putih	Sirup, minuman berkarbonasi, minuman berenergi tinggi

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

- 📍 Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155
- ☎ (0295) 4150645 / 0822-2665-6907
- 🌐 www.rsusebeningkasih.com
- 📷 [rsusebeningkasih](https://www.instagram.com/rsusebeningkasih)
- 📺 [RSU Sebening Kasih](https://www.facebook.com/RSUSebeningKasih)

Tips Sukses Menjalankan Diet

- Memasak makanan sebaiknya dengan cara ditim, dikukus, dipepes, direbus dan dipanggang
- Jadwal makan teratur (3 makan utama dan 3 kali makan selingan)
- Makan secara perlahan dan kunyah makanan dengan baik
- Jangan makan mendekati waktu tidur/berbaring