

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/006/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
- Bubur ayam/nasi tim (1 mangkuk) - Telur rebus ambil putihnya saja - Tempe bb kuning - Sup wortel buncis	- Nasi tim - Sup ikan kuah bening - Tahu tim kukus - Cah labu siam (potong kecil/lunak)	- Nasi lunak - Tim ayam cincang - Tempe bacem kukus - Sayur bening bayam tanpa kuah pekat.

Selingan Jam 10.00	1 buah pisang	
Selingan Jam 16.00	Puding buah (naga dan anggur)	

RSU SEBENING KASIH

Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET PENYAKIT HATI

“MAKAN TEPAT, HATI LEBIH SEHAT”

Makan dan minumlah sesuai kebutuhan untuk mendukung fungsi dan pemulihan hati

rsusebeningkasih
 0822-2665-6907
 www.rsusebeningkasih.com



APA ITU DIET PENYAKIT HATI?

pola makan khusus untuk membantu kerja hati dan mencegah kerusakan hati lebih lanjut.

TUJUAN DIET:

- Memberikan istirahat pada organ hati agar tidak bekerja terlalu keras.
- Mempercepat pemulihan jaringan sel hati yang rusak.
- Mencegah penurunan berat badan yang drastis (malnutrisi).
- Mencegah komplikasi berbahaya seperti penumpukan cairan di perut (asites) atau penurunan kesadaran
- Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut

Tips Sukses Menjalankan Diet

- Porsi Kecil tapi Sering: Nafsu makan penderita penyakit hati biasanya sangat menurun dan sering mual. Atasi dengan makan 5-6 kali sehari dalam porsi kecil.
- Tekstur Makanan Lunak: Jika pasien mengalami sirosis dengan varises esofagus (pelebaran pembuluh darah di kerongkongan), makanan harus disajikan dalam bentuk lunak atau saring agar tidak memicu pendarahan.
- Cukupi Cairan: Minum air putih cukup, kecuali jika ada instruksi pembatasan cairan dari dokter akibat pembengkakan tubuh.

Syarat Diet Penyakit Hati

- Energi yang cukup sangat diperlukan untuk mencegah pemecahan protein tubuh dan membantu pemulihan sel hati.
- Protein Cukup hingga Tinggi untuk memperbaiki sel hati yang rusak. Namun, porsinya harus diturunkan jika pasien mulai mengalami gejala penurunan kesadaran
- Lemak Cukup & Mudah Dicerna, hindari lemak jenuh karena hati yang sakit sulit memproduksi empedu untuk mencerna lemak berat.
- Karbohidrat Tinggi Sebagai sumber energi utama agar tubuh tidak lemas
- Rendah Garam (Natrium), wajib diterapkan jika perut pasien mulai membuncit kembung berisi cairan atau kaki membengkak.
- Makanan yang mudah cerna, tidak merangsang dan tidak menimbulkan gas.
- Makanan yang diberikan secara bertahap sesuai nafsu makan dengan porsi kecil dan sering

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Nasi putih, roti putih, kentang, makaroni, bihun, sereal, dan madu asli (mudah diserap tubuh).	Beras ketan, ubi, singkong, talas, mie instan
Lauk Hewani	Dada ayam tanpa kulit, ikan segar (kakap, gurame, kembung), putih telur.	Daging kambing, daging sapi berlemak, jeroan, kulit ayam, sosis, kornet, sarden, nugget, ikan asin, dan keripik yang tinggi penyedap/garam.
Lauk Nabati	Tahu, tempe	Kacang merah, kacang tanah
Sayuran	Wortel, bayam, labu siam, terong, dan kacang panjang (dimasak hingga lunak).	Kol, sawi putih, lobak, sawi hijau, brokoli, kembang kol
Buah-buahan	Pepaya, pisang, jeruk, apel, dan pir (baik untuk melancarkan pencernaan).	Nangka masak, durian, kelengkeng
Minuman		Sangat dilarang mengonsumsi alkohol dan suplemen/obat-obatan tanpa resep dokter, karena langsung membebani kerja hati.

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)

