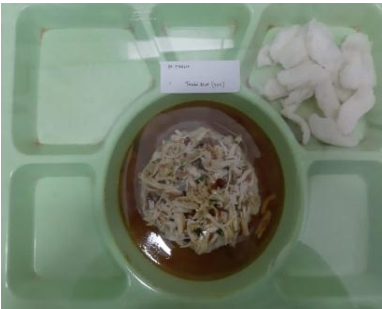







LAMPIRAN



Lampiran 1. Dokumentasi Sisa Makan Pasien


Hari Ke 1 (19 Februari 2020)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makanan
Pagi		
Jam 10:00		
Siang		
Jam 14:00 (Jus Buah)		Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskan

		
Malam		
Snack puding susu Bost Optimum		Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskan

Hari ke 2 (20 Februari 2020)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makanan
Pagi		

<p>Jam 10:00</p>		
<p>Siang</p>	<p>Tidak terdokumentasi</p>	
<p>14:00</p>		<p>Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskan</p>
<p>Malam</p>		

<p>Snack puding susu Bost Optimum</p>		<p>Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskan</p>
---	---	---

Hari ke 3 (21 Februari 2020)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makanan
Pagi		
Jam 10:00		<p>Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskan</p>

Siang		
Malam		

	<p>Memberikan edukasi gizi tentang pola makan gizi seimbang dan tentang diet lambung</p>
	<p>Dokumentasi bersama pasien setelah selesai intervensi selama 3 hari dan memberikan edukasi gizi.</p>

Lampiran 2. Leaflet

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)	* UKR
Nasi /pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan Jam 10.00 :

.....

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

.....


Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :


.....

*Ukrakan Bermanfaat Tinggi



Kementerian Kesehatan RI
2011

DIET LAMBUNG

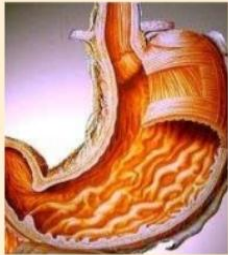


Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim Telur Dadar Setup Wortel Teh manis encer	Nasi Tim Semur daging Tim Tahu Sayur Bening Pepaya	Nasi Tim Ikan panggang bumbu tomat Tumis Tempe Setup Buncis Pisang
Selingan Snack Biskuit Susu rendah - lemak	Selingan Snack Ponding Susu	Selingan Susu

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar
 Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gkkinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



**Berpikir positif
hindari makanan pedas, asam dan merangsang asam lambung**

Tujuan Diet :

- Meringankan beban kerja saluran pencernaan
- Membantu netralisir kelebihan asam lambung

Memberikan makanan dengan zat gizi adekuat dan tidak merangsang

Syarat Diet :

- Makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna
- Hindari makanan tidak merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas/dingin
- Porsi kecil dan diberikan sering.
- Cara pengolahan makanan direbus, kukus, panggang dan tumis

Diet lambung dapat juga diberikan kepada pasien dengan gangguan saluran cerna seperti radang pada lambung (gastritis) radang pada Oesopagus, radang pada usus besar, thypus abdominalis, diare dan setelah operasi saluran cerna.



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIBINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER 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, sosis, daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai	kacang tanah, kacang bogor, 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, kecicap, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti : kol, kembang kol, lobak, sawi, nantha muda dan sayuran mentah
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, mangga, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet
MINUMAN			Minuman beralkohol dan bersoda
BUMBU	Garam, kecap, kunyit, laos, terasi, seledri, kayumanis, cengkeh, bawang merah dalam jumlah terbatas		Cuka, merica, cabai, acar
LEMAK	Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarine, dan mentega		Santan kental, goreng-gorengan

Lampiran 3. Perencanaan menu 100% dari kebutuhan total

Golongan Bahan Penukar	Satuan porsi	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Makanan pokok	3 ½	612,5	14	-	140
Lauk hewani (RL)	2	100	14	4	-
Lauk hewani (LS)	2	150	14	10	-
Lauk nabati	2	150	10	6	14
Sayuran	2	50	2	-	10
Buah	3	150	-	-	36
Susu Bost Optimum	1	236,5	8,25	9,9	29,5
Minyak	4	200	-	20	-
Gula	2	100	-	-	24
TOTAL		1749 kkal	62,25 gr	49,9 gr	253,15 gr
KEBUTUHAN		1679 kkal	62,96 gr	46,63gr	251,85 gr
%KEBUTUHAN		(104%)	(99%)	(107%)	(100%)

Lampiran 4. Siklus Menu

Jam makan	19/02/2020 Siklus menu hari ke-9	20/02/2020 Siklus menu hari ke-10	21/02/2020
Pagi (07.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur • Ayam suwir • kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur • Ayam suwir • Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Gula merah • Susu bost optimum • Telur ceplok air
Selingan 1 (10.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Gula merah • Susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Gula merah • Susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus melon
Siang (11.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi lembek • Semur daging • Tim tahu keju • Sup sayuran (wortel + jagung muda) • Buah melon • Puding susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi lembek • Semur fillet ayam • Bola-bola tempe • Sup sayuran+bihun • Buah melon • Puding susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Susu bost optimum • Ayam ungkep panir • Tempe kecap • Buah melon • Puding susu bost optimum
Selingan 2 (14.00)	<ul style="list-style-type: none"> • Jus melon 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus semangka 	-
Malam (17.30)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi lembek • Macaroni telur • Tempe kecap • Sup sayuran • Buah semangka • Puding susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Gula merah • Buah semangka • Puding susu bost optimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur sumsum • Gula merah • Rolade tahu • Buah semangka • Puding susu bost optimum