

## BAHAN MAKANAN YANG DI HINDARI

- Beras ketan, beras merah, jagung, ubi, singkong, talas, dodol dan kue-kue yang terlalu manis.
- Daging berserat kasar (liat) dan daging /ikan / ayam yang diawetkan.
- Kacang - kacang ( Kacang tanah, kacang hijau)
- Daun singkong, daun pepaya, daun dan buah melinjo, oyong, sayur mentah.
- Buah-buahan yang dimakan dengan kulit seperti apel, jambu biji, pir, durian dan nangka.
- Minyak untuk menggoreng, lemak, hewan, kelapa dan santan.
- Kopi dan minuman bersoda dan beralkohol.
- cabe dan merica.

## CONTOH MENU Diet Rendah Serat

<b>PAGI</b>	Nasi tim Orak - arik Telur - tempe Tumis buncis
<b>JAM 10.00</b>	Puding maizena
<b>SIANG</b>	Nasi tim Semur Tahu + daging giling Tumis labu siam Pisang
<b>JAM 14.00</b>	Teh encer
<b>SORE</b>	Nasi tim Sup bola - bola ayam Tim tahu Setup wortel Pisang



IHSAN DALAM PELAYANAN

## *Diet* Rendah Serat

Nama : .....

Umur : .....

Tinggi Badan : .....

Berat Badan : .....

Alamat : .....

Tanggal : .....

Dietisien : .....

**Keterangan :**

Mohon daftar diet ini dibawa pada kunjungan berikutnya

# DIET RENDAH SERAT

Makanan yang terdiri dari bahan makanan rendah serat dan hanya sedikit meninggalkan sisa. Yang dimaksud dengan sisa adalah bagian - bagian makanan yang tidak diserap seperti yang terdapat didalam susu dan produk susu serta serat daging yang berserat kasar.

## TUJUAN DIET RENDAH SERAT

Untuk memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi yang sedikit mungkin meninggalkan sisa sehingga dapat membatasi volume feses dan tidak merangsang saluran cerna.

# PRINSIP DIET

- Energi dan protein cukup
- menghindari makanan berserat tinggi dan sedang
- menghindari susu, produk susu dan daging berserat kasar
- menghindari makanan yang berlemak, terlalu manis dan terlalu masam.



# MAKANAN YANG DI ANJURKAN

- Beras dibubur/ ditim, roti bakar, kentang rebus, tepung-tepungan, dibubur atau di buat puding.
- Daging empuk, hati ayam, ikan rebus, ditumis, dikukus, diungkep, dipanggang; telur direbus, ditim, diceplok air, dicampur dalam makanan dan minuman; susu maksimal 2 gelas/hari.
- Tahu, tempe di tim, direbus, ditumis, susu kedelai, Sayuran yang berserat rendah dan sedang seperti kacang panjang, buncis muda, bayam, labu siam, tomat masak, wortel direbus, dikukus dan ditumis.
- Semua sari buah : buah segar yang matang (tanpa kulit dan biji) dan tidak banyak menimbulkan gas, seperti : pisang
- Margarin, mentega dan minyak dalam jumlah terbatas untuk mengoles dan menumis
- Teh encer dan sirup
- Garam, gula, salam, laos, kunyit, kunci dalam jumlah terbatas