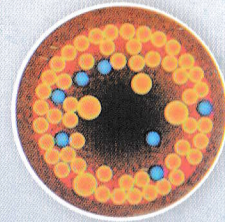
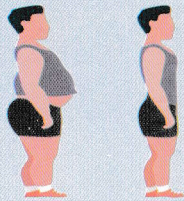


Tujuan Diet Rendahan Lemak

Menurunkan kadar kolestrol total, kolestrol LDL dan trigliserida dalam darah



Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk

Menurunkan asupan lemak jenuh dan lemak trans dan menurunkan kolestrol makanan < 200 mg/dl



Meningkatkan asupan serat larut air



Meningkatkan asupan karbohidrat kompleks dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana



Meningkatkan aktivitas fisik

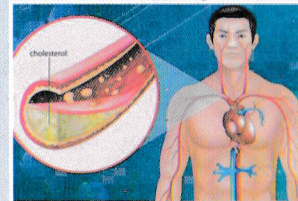


MENGENALI KOLESTEROL

"Apasih yang dimaksud dengan kolesterol?"

Kolesterol merupakan salah satu komponen dalam lemak yang diperlukan sebagai sumber kalori, membentuk dinding sel-sel tubuh, sebagai bahan dasar pembentukan hormon, vitamin D, getah empedu dan lain-lainnya.

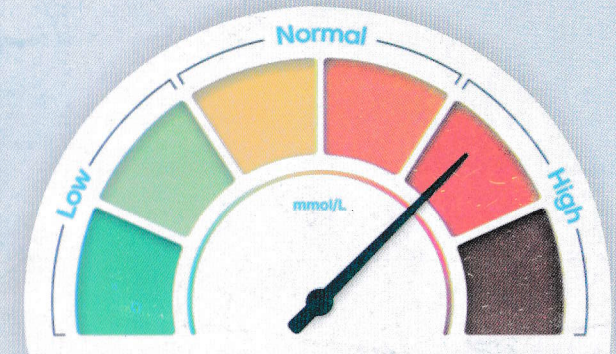
KENALI - GEJALA - KOLESTEROL TINGGI



- ▶ Rasa sakit atau pegal ditengkuk kepala bagian belakang sampai ke pundak
- ▶ Kaki bengkak
- ▶ Mudah capek/letih
- ▶ Gampang mengantuk
- ▶ Xanthomas (luka atau daging yang lembut dan berwarna kuning)

**RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI**

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsomh.bkt20@gmail.com



DIET RENDAH LEMAK DAN KOLESTROL

MEDIA SOSIAL

www.rsomh.co.id

rsomh_bukittinggi

RS Otak Hatta

Bukittinggirsomh

RS. Otak DR. Drs. M. Hatta Bukittinggi

https://yankes.kemendes.go.id

Bahan makanan yang dianjurkan

Karbohidrat

Beras, pasta, macaroni, roti tinggi serat, sereal, ubi, kentang

protein hewani

(3-4 porsi/hari)

Ikan, unggas tanpa kulit, daging sapi dan domba potongan tipis, putih telur, telur rendah kolestrol

Protein Nabati

Tempe, tahu dan kacang-kacangan seperti lentil, kacang polong, kacang fava, dan kedelai

Susu dan produk olahan

(2-3 porsi/hari)

Susu skim, yoghurt rendah lemak, keju rendah lemak, susu rendah lemak

sayuran

Semua sayuran dalam bentuk segar, direbus, dikukus disetup, ditumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai, atau unsalted butter yang dibuat dari minyak tidak jenuh ganda, dimasak dengan santan encer

Buah

Semua buah dalam keadaan segar atau berbentuk jus

Gula dan pemanis

Pemanis tanpa kalori, sukrosa, madu, permen, coklat, sirup, strowberi, dengan susu bebas lemak

Sumber Lemak

Minyak jagung, kedelai, kacang tanah, bunga matahari, margarin tanpa garam, saus tomat, cuka, minyak zaitun, mustard

Bahan makanan tinggi kolesterol

Karbohidrat

Produk makanan jadi: pie, cake, croissant, pastries, muffin, cheese breads, donat, biscuit, potato chips, egg noodles, creamed potatoes, cream pasta, crackers berlemak

Protein Hewani

(3-4 porsi/hari)

daging gemuk, daging angsa, daging bebek, ikan goreng, daging kambing, daging babi, jeroan, otak, sardine, sosis, corned beef, bacon, kuning telur

(2-4 butir/minggu)

Protein Nabati

Sumber protein nabati yang dimasak menggunakan santan dan digoreng dengan minyak jenuh seperti minyak kelapa dan kelapa sawit

Susu dan produk olahan

(2/3 porsi/hari)

Susu whole, susu kental manis, krim, yoghurt dari susu penuh, keju, es krim, milkshake, krimmer

Sayuran

sayuran yang dimasak menggunakan mentega, minyak kelapa sawit, dan santan kental ataupun krim

Buah

Buah yang diawetkan dengan gula seperti buah kaleng dan buah kering, jeli, selai, sorbet, es loli

Gula dan pemanis

Es krim, fruktosa, minuman ringan, susu coklat

Sumber Lemak

Minyak kelapa dan kelapa sawit, mentega, margarin padat, kelapa, santan, krim, lemak babi, mayones.

Contoh menu sehari

SARAPAN

Bahan Makanan	Penukar	URT	Menu
Roti	1 P	1 lembar	Roti isi orak arik telur
Telur	1 P	1 buah	Susu kedelai
Sayuran	1/2 P	1/2 gls	
Minyak	1 P	1/2 sdm	
Susu kedelai	1 P	1 gls	

SELINGAN PAGI

Bahan Makanan	Penukar	URT	Menu
Pisang	1 P	1 buah	Pisang

SIANG

Bahan Makanan	Penukar	URT	Menu
Nasi	2 P	1 1/2 gls	Nasi
Ikan	1 1/2 P	1 ptg besar	Pepes Ikan
Tahu	1 P	1 1/2 bj besar	Tahu Bacem
Sayuran	1 P	1 gls	Sayur Asem
Minyak	1 P	1/2 sdm	Jeruk
Jeruk Manis	1 P	2 buah	

SALINGAN SORE

Bahan Makanan	Penukar	URT	Menu
Pepaya	1 P	1 Ptg sedang	Jus Pepaya
Gula Pasir	1 P	1 sdt	

MALAM

Bahan Makanan	Penukar	URT	Menu
Nasi	1 1/2 P	1 gls	Nasi
Ayam	1 P	1 ptg	Ayam bumbu woku
Tempe	1 P	2 ptg sedang	
Sayuran	1/2 P	1/2 gls	Oseng Tempe
Minyak	1 P	1/2 sdm	Cah sawi

CARA MEMASAK

Menggoreng dengan banyak minyak, diolah menggunakan santan



Memanggang, merebus, mengukus, menggoreng dengan sedikit minyak, membakar

"Melayani Sepenuh Hati"