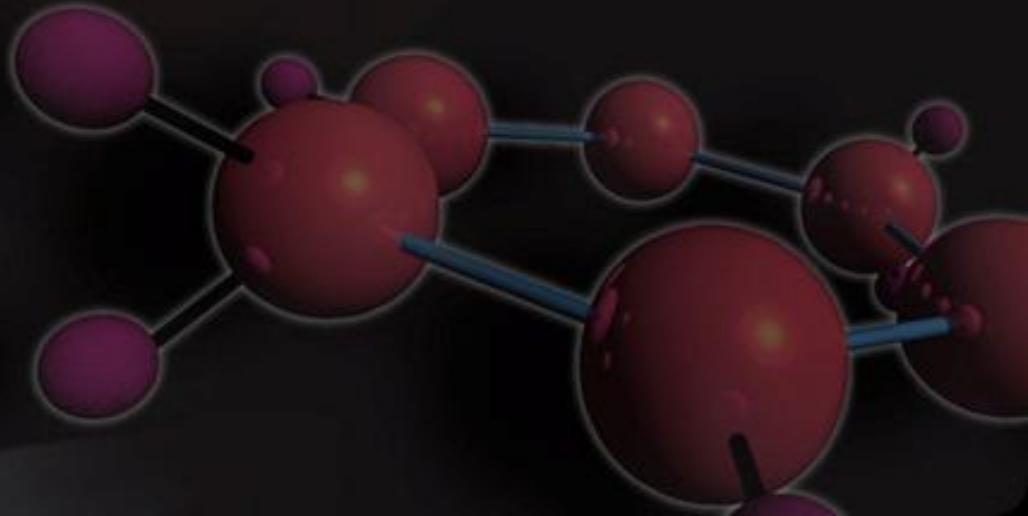




Asuhan Gizi Pada Penyakit Degeneratif



Pengantar

- Asuhan Gizi yang banyak dilakukan sifatnya Secundary care (Kuratif)
- Asuhan Gizi individu yang tergantung kebutuhan dan penyakit yang dideritanya. (PAGT)
- Untuk Pasien Rumah Sakit : Mengalami perubahan kearah identifikasi bagaimana penyakit mempengaruhi status gizi atau sebaliknya dan pengaruhnya pada clinical outcome.

PENGANTAR

- Asuhan Gizi Primary care(promoting) ditekankan pada pengenalan makanan sehat, pola dan kebiasaan makan yang berhubungan dengan kesehatan.





Langkah Primary care

1. Pembatasan asupan energi
2. Penyebaran energi dalam 24 jam
3. Meningkatkan aktivitas pisik
4. Behavior Modification
5. Psychososial Support



Primary care pada Degeneratif

1. Kontrol Berat Badan
2. Dietary Intake
3. Pemenuhan Cairan
4. Pemenuhan Kebutuhan serat



BMI / IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)}^2}$$

IMT NORMAL :

LAKI-LAKI : 20 - 24,9

WANITA : 18,5 - 22,9

Rumus Brocca

BB IDAMAN : (TB-100) - 10 % (TB – 100)

BB Kurang : < 90 % BB

BB Normal : 90 - 110 % BBI

BB Lebih : 110 - 120 % BBI

Gemuk : > 120 % BBI

RUMUS BROCCA YANG DIMODIFIKASI

PRIA TB < 160 CM DAN WANITA TB < 150 CM ATAU
BAGI YANG BERUMUR > 40 TAHUN

BB Idaman = (TB - 100) X 1 kg

RBW/BBR

(Berat Badan Relatif)

$$BBR = \frac{BB}{TB - 100} \times 100 \%$$

BB Kurang : < 90 % BBR

BB Normal : 90 - 110 % BBR

BB Lebih : 110 - 120 % BBR

Gemuk : > 120 % BBR

Prediksi Berat Badan

- Laki-Laki

$$50 + 0.91 (\text{TB (cm)} - 152.4)$$

- Perempuan

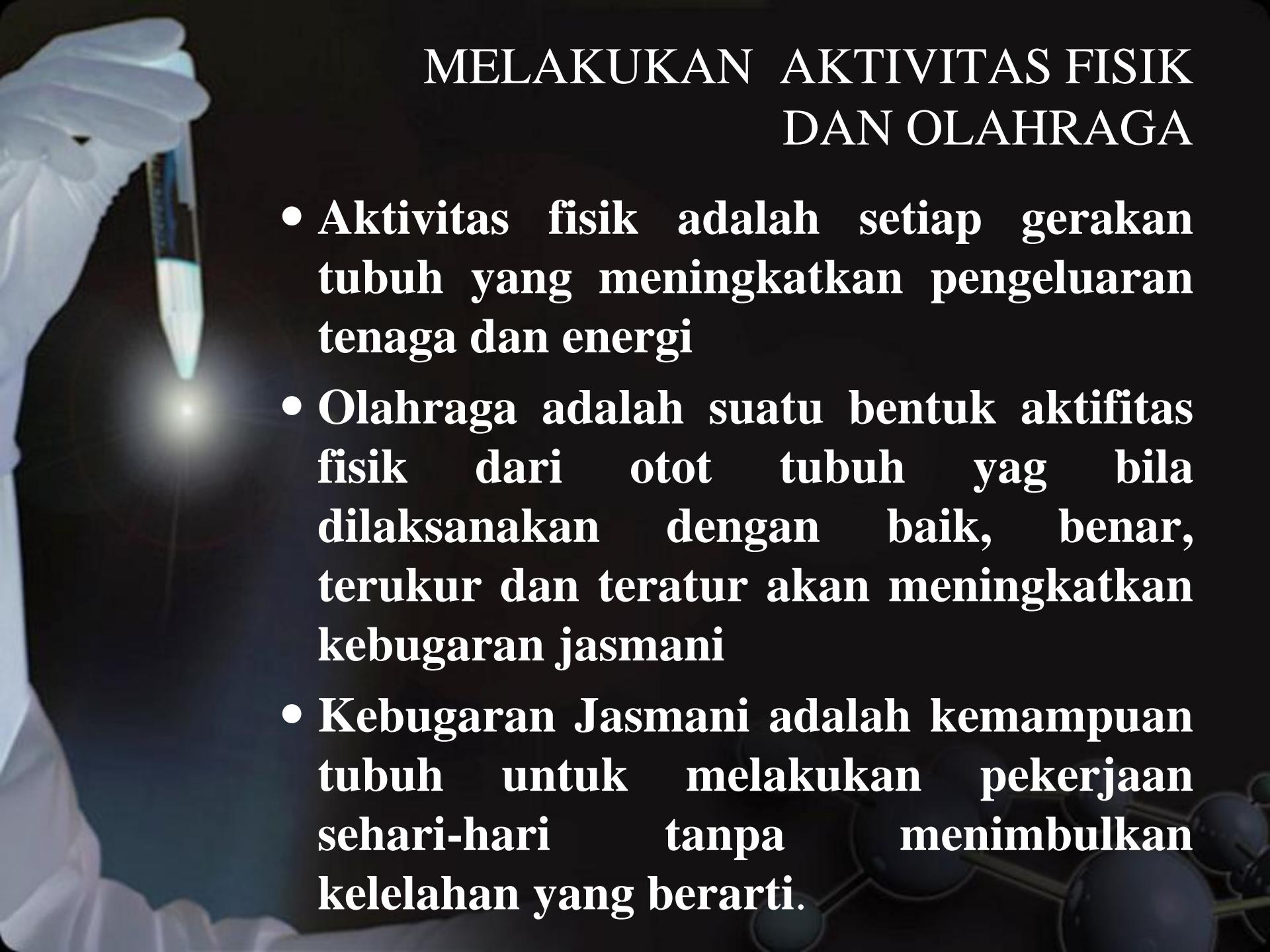
$$45.5 + 0.91 (\text{TB (cm)} - 152.4)$$

Contoh : Seorang perempuan dengan TB
150 cm = 44 Kg (Hasil
Pembulatan)

Weight Control



Energy Out
Metabolism
Daily Activities
Exercise



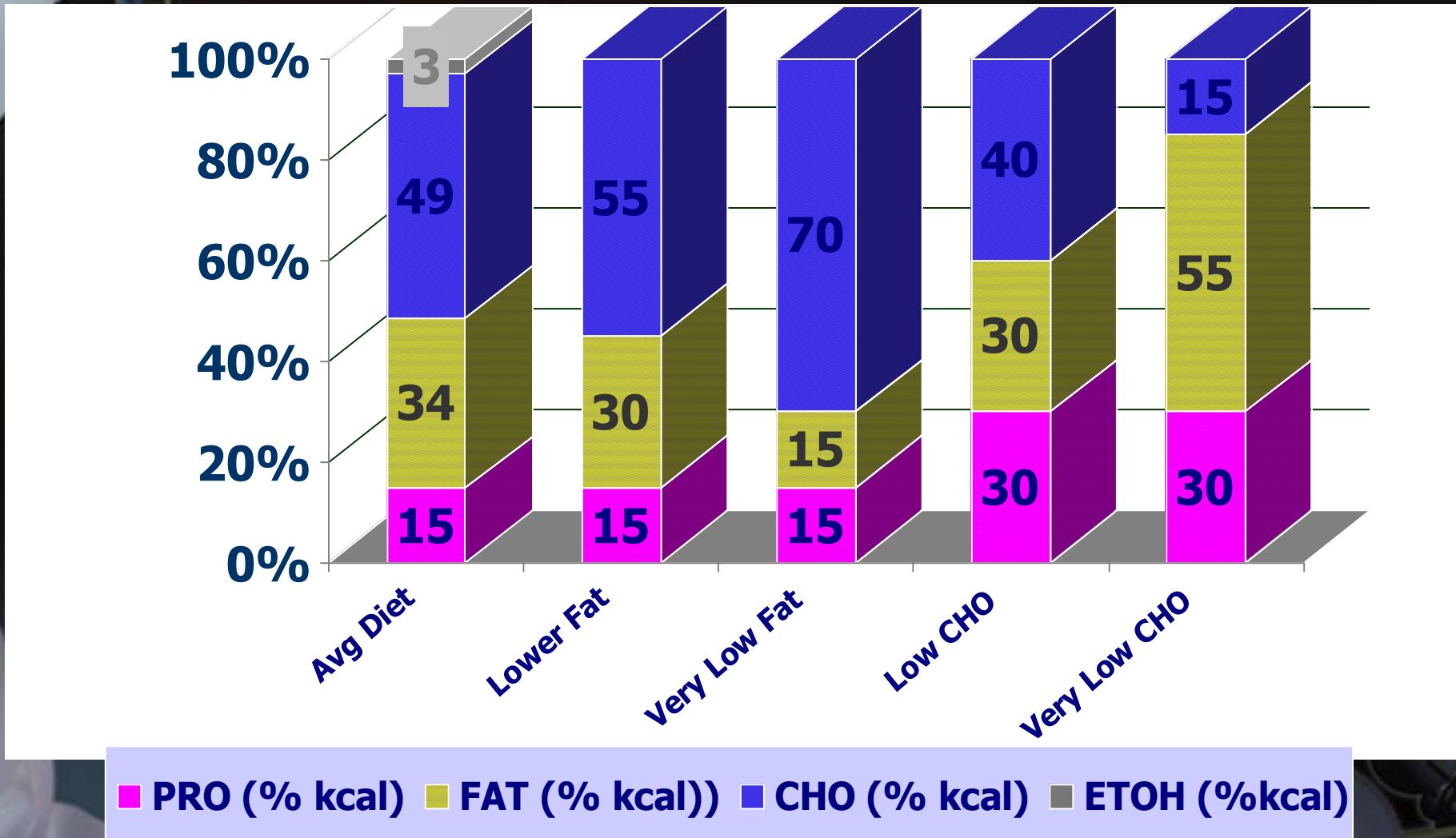
MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA

- Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi
- Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik dari otot tubuh yang bila dilaksanakan dengan baik, benar, terukur dan teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani
- Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dietary Intake in US (NHANES III)

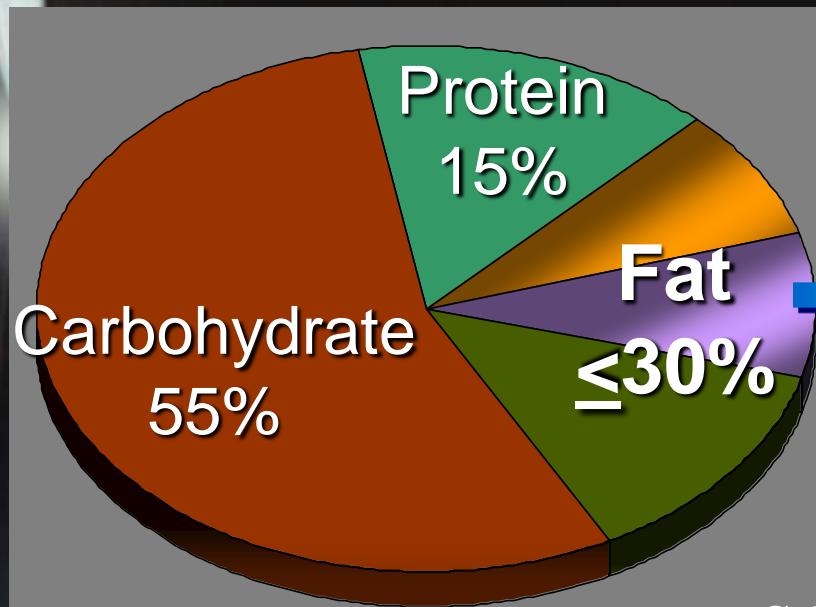
- Mean daily intake
 - 2095 Total kcal
 - 34% Fat
 - 15% Protein
 - 50% CHO
 - 2% Alcohol

Macronutrient Composition of Various Diets



Recommended Nutrient Content

acceptable macronutrient distribution ranges (DRI,2002)



8%-10% *Saturated fatty acids*

$\leq 10\%$ *Polyunsaturated fatty acids*

$\leq 15\%$ *Monounsaturated fatty acids*

Calories: 500-1000 kcal/d reduction

Cholesterol: <300 mg/d

Fiber: 20-30 g/d

Pemenuhan Cairan

1. 30 – 40 ml /kg BB
2. 1 sampai 5 ml/kcal
expended



DASH Diet: Dietary Approaches to Stop Hypertension

From Sizer & Whitney, 2008

The DASH Eating Plan

FOOD GROUP	RECOMMENDED NUMBER OF DAILY SERVINGS ^a
Grains	7–8
Vegetables	4–5
Fruits	4–5
Milk (fat-free/low-fat)	2–3
Meat (lean) ^b	2 or less
Calories	2,000

Note: The DASH eating plan recommends that fats, oils, and sweets be used sparingly.

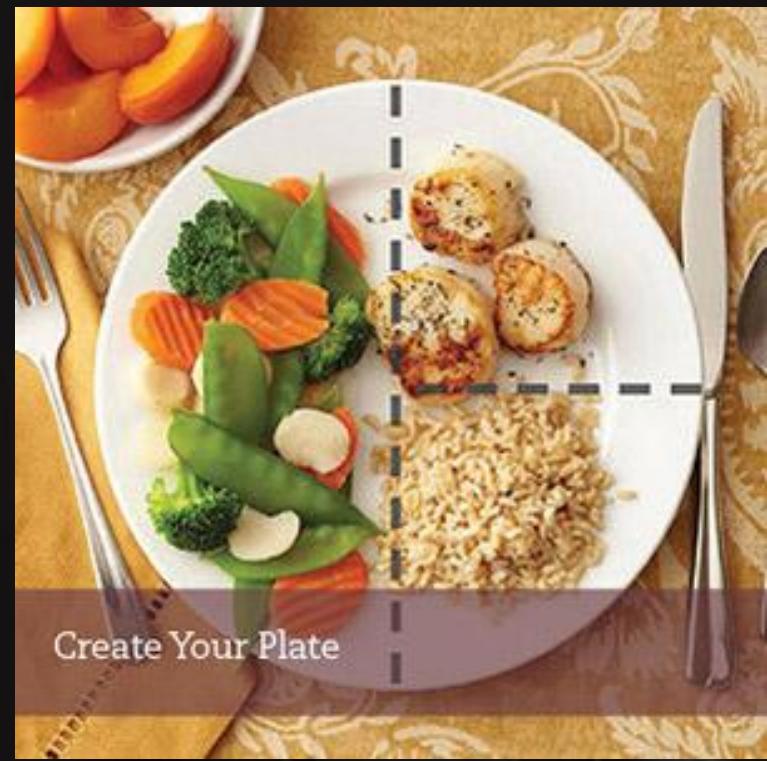
^aFor details turn to Appendix E.

^bThe DASH eating plan also includes recommended servings for nuts, seeds, and dry beans (4 to 5 per week).

Portion Control at Home



<http://www.doctoryum.com>



[http://www.diabeticlivingonline.com](http://www.diabetclivingonline.com)



SERI GAYA HIDUP SEHAT



KARTU KONSUMSI SAYUR

"KONSUMSI ANEKA SAYUR 2-3 PORSI PERHARI AGAR TETAP SEHAT DAN FIT"

DEPARTEMEN KESEHATAN RI. - PUSAT PROMOSI KESEHATAN

TABEL KONSUMSI SAYURAN PER GRAM PER HARI

JENIS SAYURAN	BERAT (gram)	CARA MEMASAK	UKURAN RT	SAJIAN / PORSI (URT)
BAYAM	100 gr	DITUMIS	1 piring kecil (Diameter 11 cm)	
BUNCIS	100 gr		atau	
BUNGA KOL	100 gr			
CABE HIJAU	100 gr			
DAUN SINGKONG	100 gr	DIREBUS	1 mangkuk kecil (Diameter 10 cm)	
DAUN PEPAYA	100 gr		atau	
DAUN BAWANG	100 gr			
DAUN MELINJO	100 gr			
DAUN PAKIS	100 gr			
JAGUNG MUDA	100 gr	DIKUKUS	1 sendok panci	
JAMUR SEGAR	100 gr		atau	
KANGKUNG	100 gr			
LABU SIAM	100 gr			
LOBAK	100 gr			
OYONG	100 gr			
PARE	100 gr			
PEPAYA MUDA	100 gr		2 sendok sayur	
REBUNG	100 gr		atau	
SAWI	100 gr			
TAUGE	100 gr			
TERONG	100 gr			
TOMAT	100 gr			
WORTEL	100 gr	LALAPAN	4 sendok bebek	
KACANG PANJANG	100 gr		atau	
KETIMUN	100 gr			
			5 sendok makan	

Konsumsi sayuran 2-3 porsi per hari



SERI GAYA HIDUP SEHAT



KARTU KONSUMSI BUAH

KONSUMSILAH 3-5 PORSI BUAH PERHARI AGAR ANDA TAMPAK MUDA DAN BERGAIRAH SELALU

DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA PEMERINTAH PUSAT MAMPU KONSEP KESIHATAN

TABEL KONSUMSI BUAH PER ORANG PER HARI

JENIS	UKURAN RT (1 porsi)	BERAT (gr)	UKURAN (sajian)
ALPUKAT	1/2 buah besar	50	
APEL	1/2 buah besar	75	
BELIMBING	1 buah besar	125	
MELON	1 potong sedang	100	
JAMBU AIR	2 buah sedang	100	
JERUK MANIS	1 buah sedang	100	
KEDONDONG	1 buah besar	100	
MANGGA	1/2 buah sedang	50	
NANGKA	3 biji	50	
NANAS	1/6 buah	75	
PEPAYA	1 potong sedang	100	
RAMBUTAN	8 buah	75	
SAWO	1 buah sedang	50	
SEMANGKA	1 potong besar	150	
JAMBU BIJI	1 buah	100	



cuci tangan sebelum makan

Batasi Gula,
Garam dan Minyak



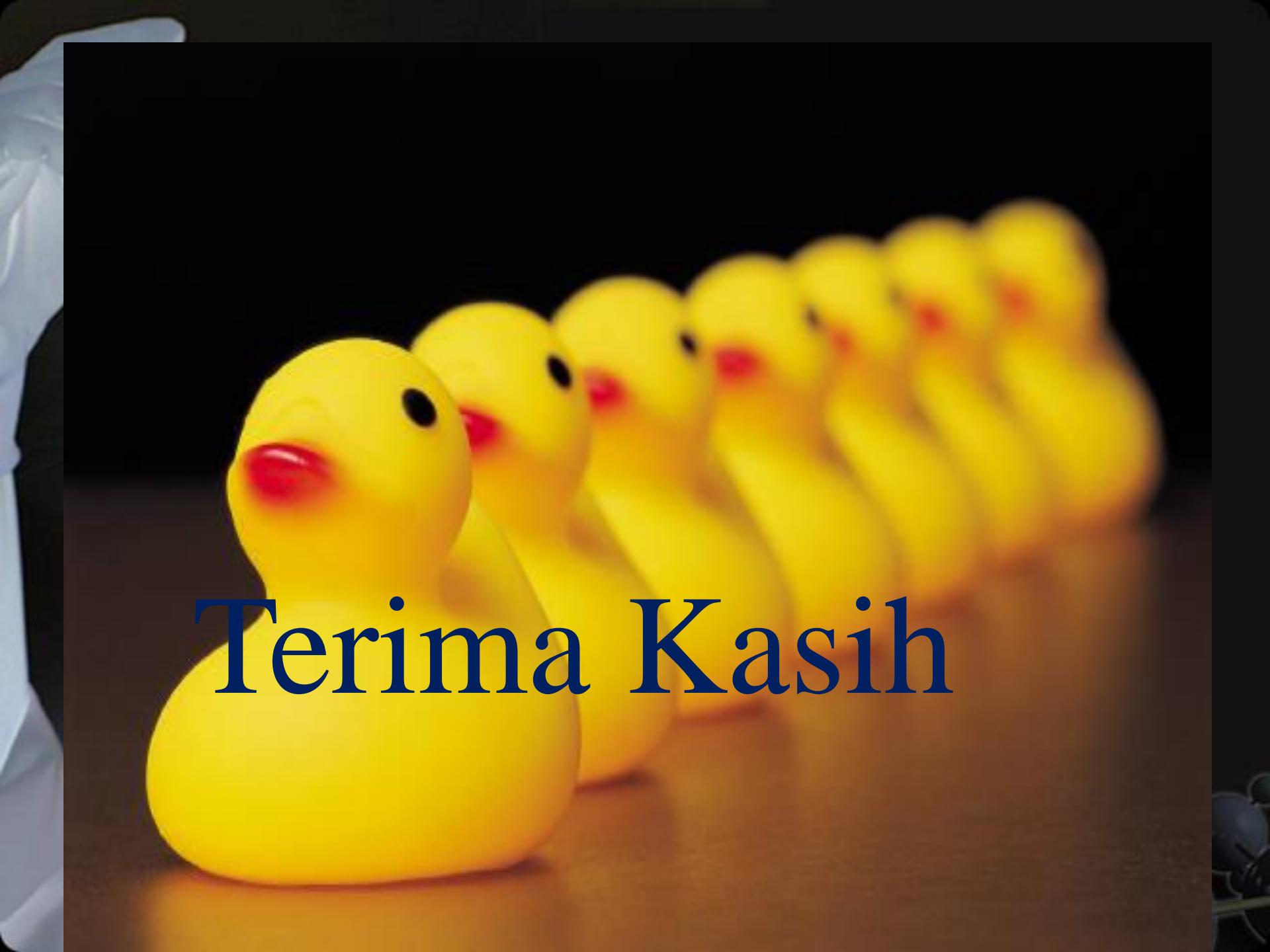
PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN



Air Putih

4 Pilar Gizi Seimbang dalam TGS



A close-up photograph of several bright yellow rubber duckies lined up side-by-side. They are positioned horizontally across the frame, with the most prominent duck on the left facing towards the right. Each duck has a red eye and a small black beak. The background is dark, making the yellow ducks stand out. The lighting is soft, creating a slightly blurred effect on the right side of the image.

Terima Kasih