

Diet Rendah Kolesterol & Lemak Terbatas



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

Diet Rendah Kolesterol & Lemak Terbatas



Pola makan sehat untuk menjaga kesehatan jantung dan mengontrol kadar kolesterol darah.

Prinsip Diet

- ✓ Batasi konsumsi lemak, terutama lemak jenuh dan lemak trans
- ✓ Pilih sumber protein rendah lemak
- ✓ Perbanyak konsumsi serat dari sayur, buah, dan biji-bijian
- ✓ Gunakan metode memasak yang sehat

Anjuran Makanan

Perbanyak :

- Sayur dan buah
- Ikan
- Tahu, tempe
- Dada ayam tanpa kulit
- Oat, beras merah, kentang rebus

Batasi :

- Jeroan
- Daging berlemak dan kulit ayam
- Gorengan
- Santan kental
- Makanan cepat saji
- Kue dan camilan tinggi lemak

Cara Mengatur Diet



- Hindarkanlah penggunaan kelapa, minyak kelapa, lemak hewan, margarine, mentega. Sebagai pengganti gunakanlah minyak kacang, minyak biji bunga matahari, atau minyak jagung
- Batasi penggunaan telur dan daging 3 x dalam seminggu maksimal 100 gr/hari. Makanlah ikan dan ayam sebagai pengganti. Hindari makan : hati, limpa, otak, ginjal, jantung, daging, kambing, sosis, jenis kerang, susu penuh dan hasil olahan
- Gunakan susu skim sebagai pengganti susu penuh
- Batasi penggunaan kuning telur maksimal 3x dalam seminggu
- Gunakan kacang-kacangan dan hasil olahannya
- Batasi penggunaan gula, makanan, dan minuman manis seperti sirup, permen, dodol, coklat, es krim, cake, dll
- Perbanyak makan buah dan sayuran
- Makan teratur dengan porsi sesuai kebutuhan, serta imbangi dengan aktivitas fisik secara rutin



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN IBADAHKU

