

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Hindari pemakaian minyak kelapa, margarine atau mentega
- Batasi konsumsi daging, hati dan jeroan
- Ganti susu full cream dengan susu skim
- Peningkatan konsumsi tahu, tempe dan jenis kacang-kacangan
- Pembatasan gula dan makanan manis
- Peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan

Contoh beberapa bahan makanan yang mengandung serat cukup tinggi yakni :**Golongan buah-buahan :**

Pepaya, jeruk, apel, mangga, pisang, semangka, anggur

Golongan sayuran :

Bayam, sawi, wortel, buncis, kacang panjang, daun kemangi

Golongan protein nabati :

Kacang tanah, kacang hijau, kacang merah
Makanan lain seperti agar-agar dan rumput laut

SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

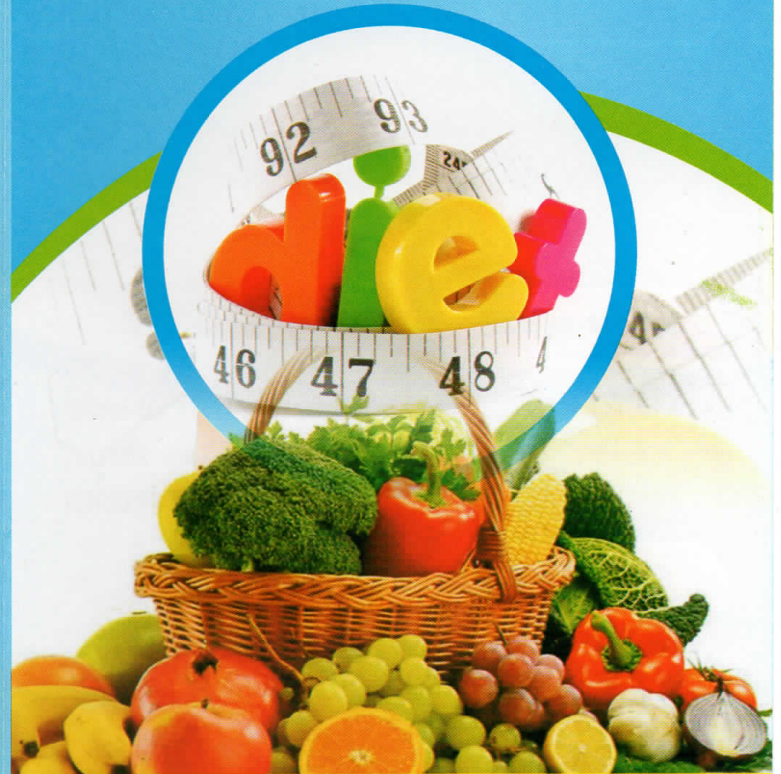
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



DIET HIPERTENSI



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284

Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359

Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

DIET HIPERTENSI

Diet pada hipertensi adalah upaya penanggulangan hipertensi melalui pengaturan makanan yang pada dasarnya dengan mengurangi konsumsi lemak melalui diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan diet tinggi serat.

Tujuan

Membantu menghilangkan retensi (penahanan) garam atau air dalam jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah

Syarat-syarat

- Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin
- Jumlah garam yang diperbolehkan sesuai dengan berat atau tidaknya hipertensi

Hal-hal yang perlu diperhatikan

- Hindari penggunaan garam dapur
- Hindari bahan-bahan makanan yang diawetkan
- Hindari penggunaan baking soda dan obat pengawet makanan lain yang sejenis dan hindari minum soda
- Pembatasan konsumsi bahan makanan hewani dan nabati

DAFTAR JENIS MAKANAN DIET RENDAH GARAM PADA HYPERTENSI

Golongan Bahan Makanan	Makanan yang boleh	Makanan yang tidak boleh/ harus dibatasi
Karbohidrat	Beras, ketan, singkong, terigu, tapioca, gula, macaroni, mie bihun, roti, biskuit	Kue, biskuit, roti yang dimasak memakai garam dan soda
Protein Hewani	Daging dan ikan sungai segar maksimal 100 gr dalam sehari (kira-kira 2 potong sedang), telur maksimum 1 butir sehari, dan susu 1 gelas	Kue, biskuit, roti yang dimasak memakai garam dan soda
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayuran yang diawetkan, sawi, asinan, acar.
Buah	Semua buah-buahan segar	Buah diawetkan
Lemak	Minyak goreng	Margarin dan Mentega