

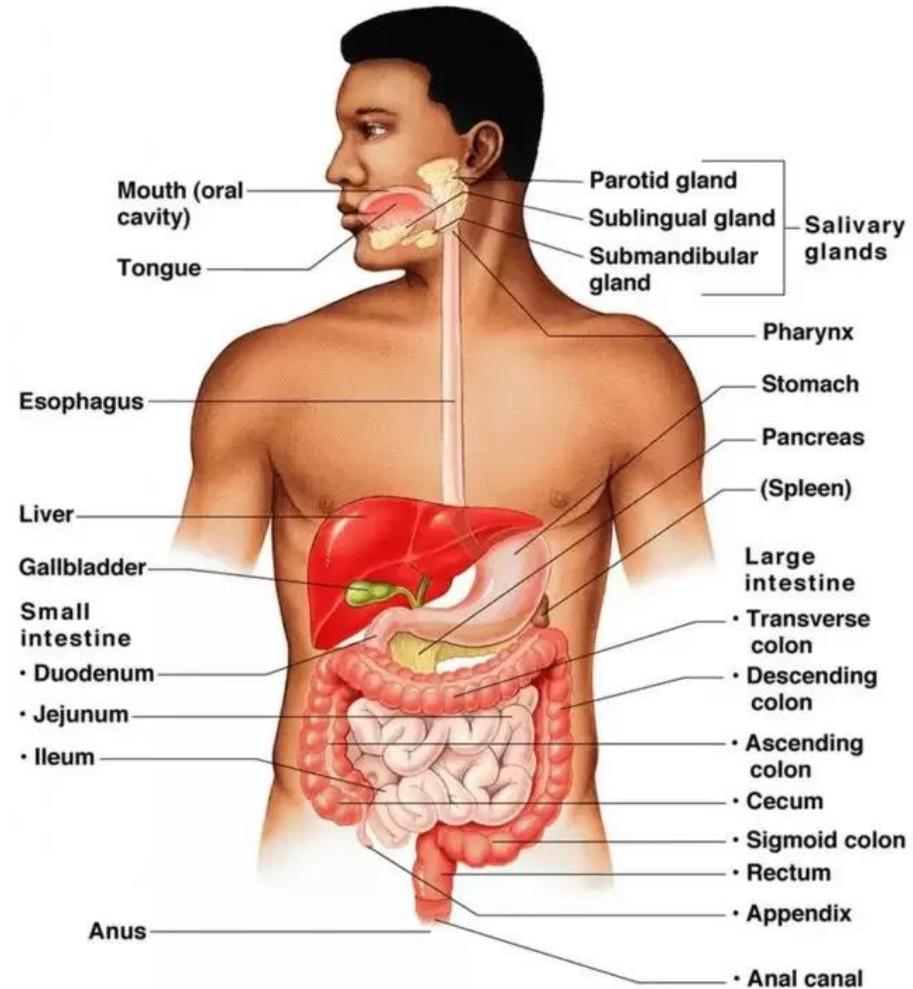
DIETETIK PADA SALURAN PENCERNAAN ATAS DAN BAWAH

VIVA MAIGA M.N

DEFINISI

- Saluran yang berfungsi mencerna makanan, mengabsorpsi zat gizi dari luar tubuh (air, mineral, nutrisi, vitamin) serta mengekresi sisa-sisa pencernaan.

Sistem Pencernaan



Copyright © 2009 Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings.

image via: <http://droualb.faculty.mjc.edu>

DIETETIK SALURAN CERNA ATAS

1. DIET DISFAGIA

Adalah kesulitan menelan karena adanya gangguan aliran makanan pada saluran cerna.

Karena kelainan sistem saraf menelan ex.pasca stroke atau adanya tumor

TUJUAN :

- a. Menurunkan risiko aspirasi akibat masuknya makanan ke dalam saluran pencernaan
- b. Mencegah dan mengoreksi def gizi dan cairan

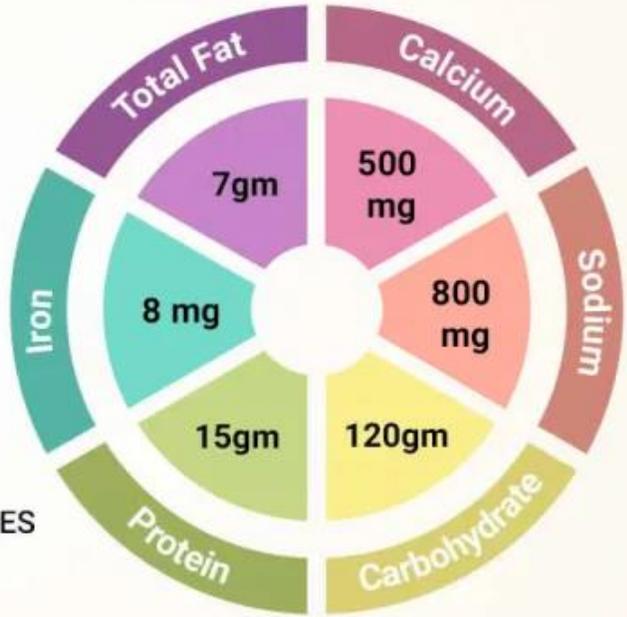
SYARAT:

- a. Cukup energi, protein dan zat gizi lainnya
- b. Mudah dicerna, porsi makanan kecil, dan sering diberikan
- c. Cukup cairan
- d. Bentuk makanan tergantung pada kemampuan menelan dan diberikan secara bertahap
- e. Makanan cair jernih tidak diberikan karena menyebabkan aspirasi
- f. Cara pemberian makanan dapat peroral atau melalui pipa atau sonde

Dysphagia Diet Chart



TOTAL CALORIES
(kcal/Day)
600



National Dysphagia Diet (NDD)

- Empat tingkat NDD
 - *Puree* disfagia
 - Sangat kohesif, seperti puding, tidak perlu mengunyah
 - *Dysphagia Mechanically Altered*
 - Makanan semipadat, butuh kemampuan mengunyah
 - *Dysphagia Advanced*
 - Makanan lunak semipadat yang membutuhkan kemampuan mengunyah lebih baik
 - Reguler
 - Semua makanan diperbolehkan

2. DIET PASCA HEMATEMESIS-MELENA

Suatu keadaan muntah dan buang air besar berupa darah akibat luka atau kerusakan pada saluran cerna

Tujuan:

- a. Memberikan makanan secukupnya yang memungkinkan istirahat pada saluran cerna, mengurangi risiko perdarahan ulang dan mencegah aspirasi.
- b. Mengusahakan keadaan gizi sebaik mungkin.

Syarat:

- a. Tidak merangsang saluran cerna
- b. Tidak meninggalkan sisa
- c. Pada fase akut dapat diberikan makanan parenteral saja selama 24-48 jam untuk memberikan istirahat pada saluran cerna

3. DIET PADA PASIEN PENYAKIT LAMBUNG

Tujuan:

Memberikan makan dan cairan secukupnya yang tidak memberatkan lambung serta mencegah dan menetralkan sekresi asam lambung yang berlebihan.

Diet lambung diberikan pada pasien dengan gastritis, ulcus peptikum, Tifus Abdominalis, dan pasca bedah saluran cerna atas

Syarat:

- a. Mudah dicerna, porsi kecil, dan sering diberikan
- b. Energi protein cukup, sesuai kemampuan individu untuk menerimanya
- c. Rendah lemak, yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total yang ditingkatkan secara bertahap
- d. Cairan cukup, terutama bila muntah
- e. Tidak mengandung bahan makanan atau bumbu yang tajam, baik secara termis, mekanis, maupun kimia
- f. Rendah laktosa bila ada intoleransi laktosa, pada tidak dianjurkan minum susu yang tll byk
- g. Makan secara perlahan, pada fase akut dapat diberikan makanan parenteral selama 24-48 jam untuk memberikan istirahat pada lambung

DIET LAMBUNG 1

- INDIKASI:

Pasien gastritis akut, ulkus peptikum, pasca perdarahan, dan Tifus abdominalis berat

DIET LAMBUNG II

- INDIKASI : (Perpindahan dari diet lambung 1)
Pasien dengan ulkus peptikum atau gastritis kronis dan Tifus abdominalis ringan

Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan pada diet Lambung I & II :

Bahan makanan	Dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber karbohidrat	Beras dibubur atau ditim; kentang dipure; macaroni direbus; roti dipanggang; biscuit; krekers; mi, bihun, tepung-tepungan dibuat pudding atau bubur.	Beras ketan, beras tumbuk, roti whole wheat, jagung; ubi, singkong, tales; cake, dodol, dan berbagai kue yang terlalu manis dan beremak tinggi.
Sumber protein hewani	Daging sapi empuk, hati, ikan, ayam digiling atau dicincang dan direbus, disemur, ditim, dipanggang; telur ayam direbus, didadar, ditim, diceplok air dan dicampur dalam makanan; susu.	Daging, ikan, ayam yang diawet, digoreng; daging babi; telur diceplok atau digoreng.
Sumber protein nabati	Tahu, tempe direbus ditim, ditumis; kacang hijau direbus, dan dihaluskan.	Tahu, tempe digoreng; kacang tanah, kacang merah, kacang polo.
Sayuran	Sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas dimasak; bayam, bir, labu siam, labu kuning, wortel, tomat direbus dan ditumis.	Sayuran mentah, sayuran berserat tinggi dan menimbulkan gas seperti daun singkong, kacang panjang, kol, lobak, sawi, dan asparagus.
Buah-buahan	Papaya, pisang, jeruk manis, sari buah; pir dan peach dalam kaleng.	Buah yang tinggi serat atau dapat menimbulkan gas seperti jambu biji, nanas, apel, kedondong, durian, nangka; buah yang dikeringkan.
Lemak	Margarine dan mentega; minyak untuk menumis dan santan encer.	Lemak hewan, santan kental.
Minuman	Sirup, teh.	Minuman yang mengandung soda dan alcohol, kopi, ice cream.
Bumbu	Gula, garam, vetsin, kunci, kencur, jahe, kunyit, terasi, laos, saam sereh.	Lombok, bawang, merica, cuka, dan sebagainya yang tajam.

DIET LAMBUNG III

- INDIKASI : (Perpindahan dari diet lambung II)
Pasien dengan ulkus peptikum atau gastritis kronis dan Tifus abdominalis yang hampir sembuh

Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan

Diet Lambung III adalah :

Bahan makanan	Dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber karbohidrat	Beras ditim, nasi; kentang direbus, dipure; macaroni, mi, bihun direbus; roti, biscuit, krekers; tepung-tepungan dibuat pudding atau bubur	Beras ketan, beras tumbuk, roti whole wheat, jagung; ubi, singkong, tales; cake, kentang digoreng, dodol dan sebagainya.
Sumber protein hewani	Daging sapi empuk, hati, ikan, ayam direbus, disemur, ditim, dipanggang; telur ayam direbus, didadar, ditim, diceplok air dan dicampur dalam makanan; susu.	Daging, ikan ,ayam yang dikaleng, dikeringkan, diasap, diberi bumbu-bumbu tajam; daging babi; telur digoreng.
Sumber protein nabati	Tahu, tempe disrebus, ditim, ditumis; kacang hijau direbus.	Tahu, tempe digoreng; kacang tanah, kacang merah, kacang polo.
Sayuran	Sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas dimasak; bayam, buncis, kacang panjang, bit, labu siam, labu kuning, wortel, tomat direbus dan ditumis, disetup dan diberi santan.	Sayuran dikeringkan.
Buah-buahan	Papaya, pisang, sawo jeruk manis, sari buah; buah dalam kaleng.	Buah yang tinggi serat atau dapat menimbulkan gas seperti jambu biji, nanas, apel, kedondong, durian, nangka; buah yang dikeringkan.
Lemak	Margarine, minyak untuk, santan encer.	Lemak hewan, santan kental.
Minuman	Sirup, the encer.	Teh kental, minuman yang mengandung soda dan alcohol, kopi, ice cream.
Bumbu	Gula, garam, vetsin,dalam jumlah terbatas; kunci, kencur, jahe, kunyit, terasi, laos, saam sereh.	Lombok, bawang, merica, cuka, dan sebagainya yang tajam.

DIETETIK SALURAN CERNA BAWAH

1. DIET PENYAKIT USUS INFLAMATORIK (INFLAMMATORY BOWEL DISEASE)

Penyakit usus inflamatorik adalah peradangan terutama pada ileum dan usus besar dengan gejala diare disertai darah, lendir, nyeri abdomen, BB berkurang, nafsu makan berkurang, demam, dan kemungkinan tjd steatore (lemak dalam feses)

a. Kolitis Ulceratif dan Chorn's Disease

Tujuan:

1. Memperbaiki ketidakseimbangan cairan dan elektrolit
2. Mengganti kehilangan zat gizi dan memperbaiki status gizi kurang
3. Mencegah iritasi dan inflamasi lebih lanjut
4. Mengistirahatkan usus pada masa akut

Syarat:

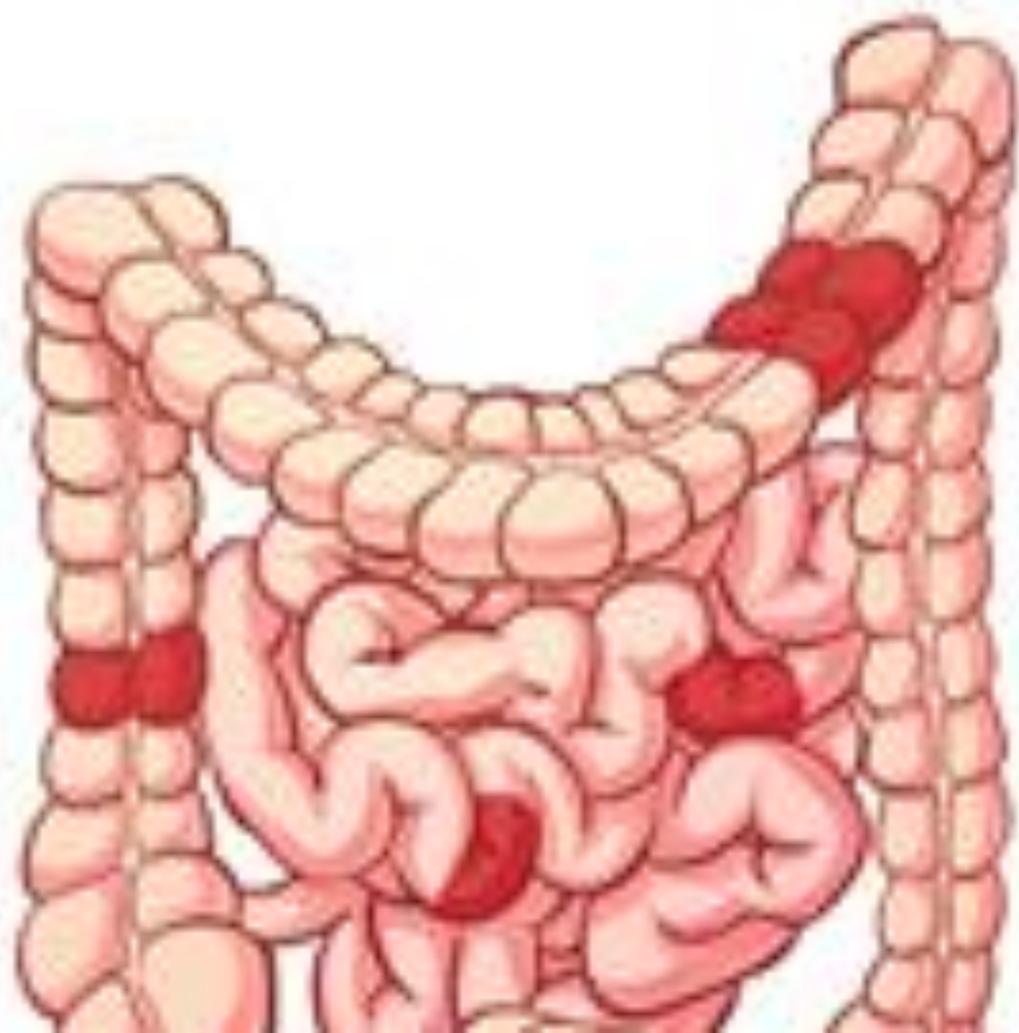
1. Pada fase akut dipuasakan dan diberikan makanan secara parenteral saja.
2. Bila fase akut teratasi, pasien diberi makanan secara bertahap, mulai dari bentuk cair (peroral atau parenteral), kemudian meningkat mjd diet sisa rendah dan rendah serat.
3. Bila gejala hilang dapat diberikan makanan biasa.
4. Kebutuhan energi, yaitu energi tinggi dan protein rendah atau bebas laktosa dan mengandung asam lemak rantai sedang dapat diberikan karena sering terjadi intoleransi laktosa dan malabsorpsi lemak

5. Cukup cairan dan elektrolit

6. Menghindari makanan yang menimbulkan gas

7. Rendah sisa dan secara bertahap kembali ke makanan biasa. Jenis diet dan indikasi pemberian sesuai dengan gejala penyakit dapat diberikan makanan cair, lunak, biasa atau diet sisa rendah dengan modifikasi rendah laktosa atau menggunakan lemak trigliserida rantai sedang

CROHN'S DISEASE



ULCERATIVE COLITIS



B. Diet Penyakit Divertikulus

Divertikulus adalah adanya kantong-kantong kecil yang terbentuk pada dinding kolon yang tinggi terjadi akibat tekanan intrakolon yang tinggi pada konstipasi kronik

Tujuan:

- a. Meningkatkan volume dan konsistensi feses
- b. Menurunkan tekanan intraluminal
- c. Mencegah infeksi

Syarat Diet:

- a. Kebutuhan energi dan zat-zat gizi normal
- b. Cairan tinggi, yaitu 2-2,5 lt per hari
- c. Serat Tinggi

C. Diet Penyakit Divertikulitis

Divertikulitis terjadi bila penumpukan sisa makanan pada divertikular menyebabkan peradangan

Tujuan:

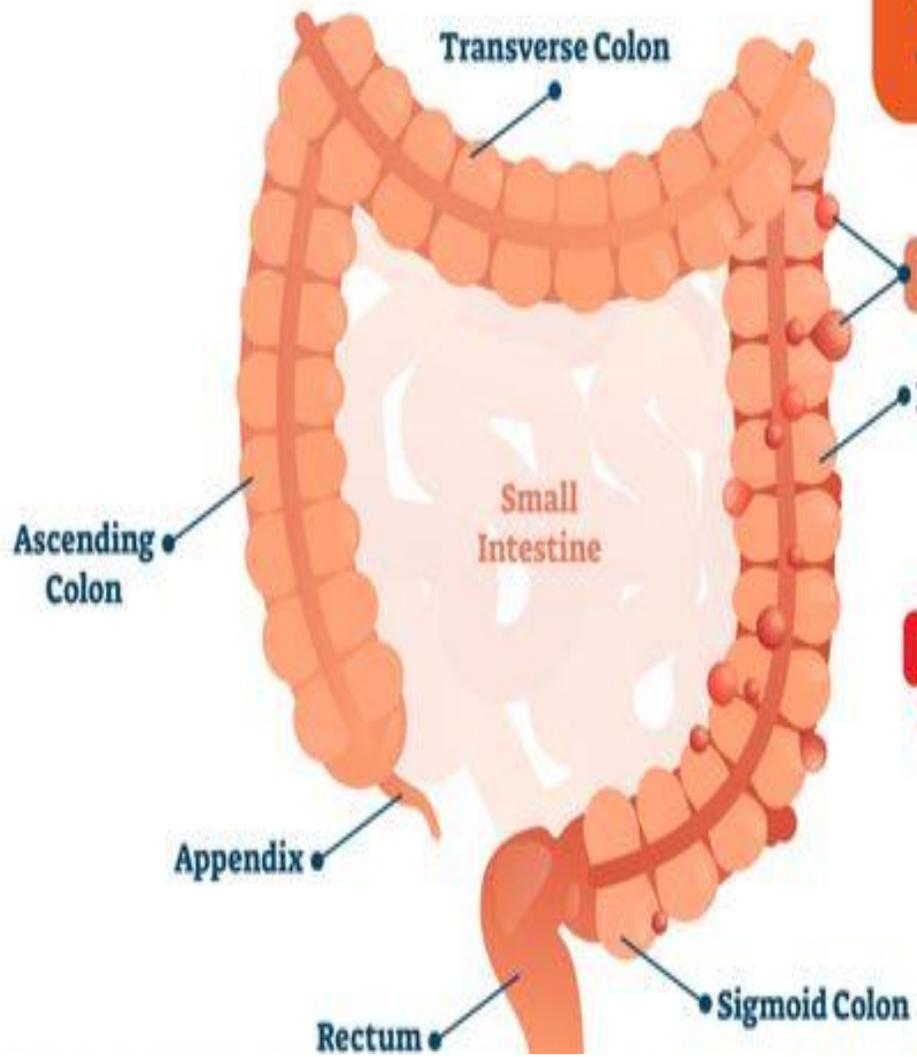
- a. Mengistirahatkan usus untuk mencegah perforasi
- b. Mencegah akibat laksatif dari makanan berserat tinggi

Syarat Diet:

- a. Mengusahakan asupan energi dan zat-zat gizi cukup sesuai dengan batasan diet yang ditetapkan
- b. Bila ada perdarahan, dimulai dengan makanan cair jernih
- c. Makanan diberikan secara bertahap, mulai dari diet sisa rendah I ke diet sisa rendah II dengan konsentrasi yang sesuai

- d. Hindari makanan yang banyak mengandung biji-bijian kecil seperti tomat, jambu biji, dan stroberi yang dapat menumpuk di divertikular
- e. Bila perlu diberikan makanan enteral rendah atau bebas laktosa
- f. Untuk mencegah konstipasi, minum 2-2,5 lt/perhari .

DIVERTICULITIS



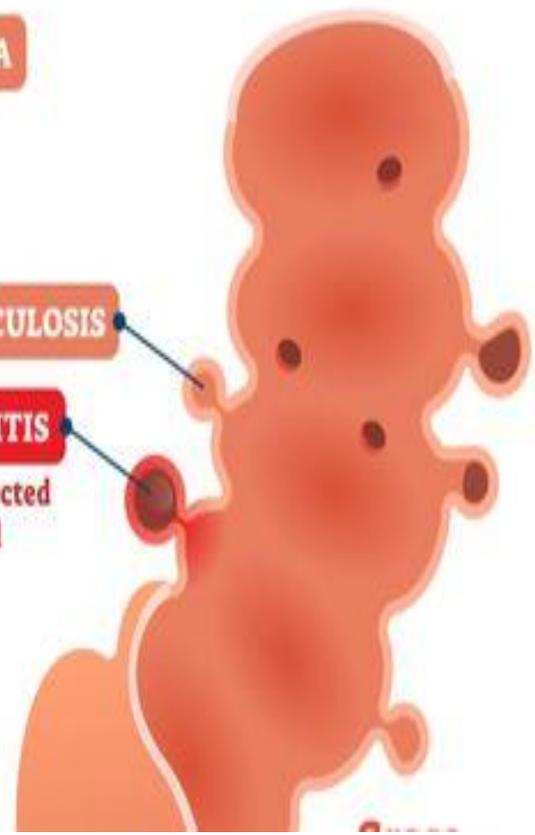
DIVERTICULA

Descending Colon

DIVERTICULOSIS

DIVERTICULITIS

Diverticula Infected or Inflamed



B. Diet Penyakit Divertikulus

Divertikulus adalah adanya kantong-kantong kecil yang terbentuk pada dinding kolon yang tinggi terjadi akibat tekanan intrakolon yang tinggi pada konstipasi kronik

DIETETIK PADA DISLIPIDEMIA

Dislipidemia adalah kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam darah. Kelainan yang utama adalah meningkatnya kol.total, LDL, TG dan penurunan HDL

Determine lipoprotein levels—obtain complete lipoprotein profile after 9- to 12-hour fast.

ATP III Classification of LDL, Total, and HDL Cholesterol (mg/dL)

LDL Cholesterol – Primary Target of Therapy

<100	Optimal
100-129	Near optimal/above optimal
130-159	Borderline high
160-189	High
≥190	Very high

Total Cholesterol

<200	Desirable
200-239	Borderline high
≥240	High

HDL Cholesterol

<40	Low
≥60	High

ATP III Classification of Serum Triglycerides (mg/dL)

<150	Normal
150-199	Borderline high
200-499	High
≥500	Very high

Intervensi gaya hidup ditujukan untuk:

Menurunkan Kolesterol LDL	Meningkatkan Kolesterol HDL	Menurunkan TG
Kurangi asupan lemak jenuh		
Tingkatkan asupan serat		
	Kurangi jumlah asupan karbohidrat	
		Kurangi asupan alkohol
Tingkatkan aktivitas fisik sehari-hari		
Kurangi berat badan berlebih		
	Berhenti merokok	

Tujuan:

- a. Menurunkan BB bila kegemukan
- b. Mengubah jenis dan asupan lemak makanan
- c. Menurunkan kolesterol makanan
- d. Meningkatkan asupan KH kompleks dan menurunkan KH sederhana

Goal -> Mencapai pola makanan yang sehat dan mempertahankannya

Syarat :

- a. Energi disesuaikan dengan kebutuhan menurut BB dan FA
- b. Lemak sedang, < 30% dari kebutuhan total
 - Tahap I, lemak jenuh <10% keb.total, lemak tak jenuh 10-15% keb.total, kolesterol <300mg
 - Tahap II, lemak jenuh <7% keb.total, lemak tak jenuh 10-15% keb.total, kolesterol <200mg
- c. Protein cukup, 10-20% dari kebutuhan total. Lebih diutamakan sumber protein rendah lemak seperti ikan dan sumber protein nabati

d. Karbohidrat sedang, 50-60% keb.total

e. Serat tinggi, terutama serat larut air, serat apel, beras tumbuk atau beras merah, haverhout dan kacang-kacangan

f. Vitamin dan mineral cukup. Suplemen dianjurkan bagi pasien yang mengonsumsi ≤ 1200 kkal/hari

Asam Lemak

Asam Lemak Jenuh

Asam Lemak Tak
Jenuh

Asam Lemak Tdk
Jenuh Tunggal (MU

Asam Lemak Tdk
Jenuh Tunggal



OMEGA 3



OMEGA 6

PUFA terutama omega 3 dapat menurunkan konsentrasi trigliserida 25-30% dan konsentrasi LDL 5-10% serta menaikkan HDL 1-3%

Bahan Makanan

Sumber KH

Dianjurkan

Beras (beras tumbuk, beras merah), pasta, makaroni, roti tinggi serta, cereal, ubi, kentang

Tidak dianjurkan

Cake, pie, pastries, kreker berlemak dan kue2 berlemak lainnya

Sumber Protein

Hewani

- Dianjurkan: Ikan, unggas tanpa kulit, daging rendah lemak, putih telur, yoghurt rendah lemak dan keju rendah lemak
- Tdk Dianjurkan: daging tinggi lemak, daging kambing, jeroan, otak, sosis, sardin, susu whole, krim, dan keju

Nabati

- Dianjurkan: Tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- Tdk dianjurkan: Santan, digoreng dgn minyak jenuh



Sayur dan Buah

Sayur

- Dianjurkan: semua sayuran dalam bentuk segar, direbus, dikukus, disetup, ditumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai
- Tidak dianjurkan: sayuran yang dimasak dengan santan kental, mentega, minyak kelapa atau kelapa sawit

Buah

- Dianjurkan: semua buah segar atau bentuk jus
- Tidak dianjurkan: buah yang diawetkan dengan gula



Sumber Lemak

Dianjurkan

- Minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah, minyak wijen, minyak bunga matahari, dan margarin, mayones dan salad dressing yang di buat dri minyak tdk jenuh ganda



Tidak Dianjurkan

- Minyak kelapa, minyak kelapa awit, mentega, margarin, santan kental, krim



Jenis, Indikasi Pemberian dan Lama Pemberian Diet

Diet
Dislipidemia
Tahap I

Diet
Dislipidemia
Tahap II