

DIET RENDAH KALORI (ENERGI RENDAH)

Rizqie Auliana, M.Kes

rizqie_auliana@uny.ac.id

2

- ◉ Diet rendah kalori diberikan untuk menurunkan berat badan sehingga mencapai berat badan ideal (normal).
- ◉ Diet ini memberikan makanan rendah kalori.

3

- ◉ Diet rendah kalori diberikan pada orang atau penderita kegemukan.
- ◉ Kegemukan (obesitas) harus dibedakan dengan kelebihan berat badan (overweight).
- ◉ Kegemukan diukur dengan IMT dan lingkar perut.

4

- Bagi orang Asia, lingkar perut:
 - Laki-laki < 90 cm
 - Perempuan < 80 cm
- Jadi meski IMT nya 23 tetapi jika lingkar perutnya > 90 cm pada laki-laki atau > 80 cm pada perempuan maka digolongkan pada obesitas abdominal.

5

- ⦿ Obesitas abdominal akan disertai prevalensi berbagai penyakit kronik seperti: PJK, diabetes, hipertensi, stroke, kanker, dll.
- ⦿ Tujuan utama diet obesitas adalah rendah kalori tetapi asupan nutrisi memadai.
- ⦿ Sehingga dikenal sebagai diet rendah kalori gizi seimbang.

PENYEBAB KEGEMUKAN

- ⦿ Penyebab *internal* yang berupa permasalahan metabolisme (enzimatik) dan
- ⦿ permasalahan *eksternal* yang berupa ketidakseimbangan antara diet dan exercise (olah raga) akibat perubahan gaya hidup dan modernisasi.

7

- ◉ Namun demikian sebagian besar obesitas disebabkan oleh faktor eksternal sehingga sebelum terapi atau diet perlu memperhatikan 5 hal sebagai berikut:
 1. Motivasi yg kuat dari dlm diri untuk menurunkan BB
 2. Dukungan keluarga atau teman terdekat dan lingkungan terdekat

8

3. Informasi yang benar tentang diet dan exercise.
4. Diet rendah kalori gizi seimbang.
5. Olahraga sesuai kondisi kesehatan.

9

- ◉ Dalam melakukan diet rendah kalori, pengeluaran energi (kalori) harus lebih tinggi dari asupan agar BB dapat turun.
- ◉ Cara pengurangan adalah 500-1000 kalori perhari sehingga penurunan BB dapat mencapai 2-3 kg per bulan.

FAKTOR PENTING !!!

- ◉ Dalam melakukan diet rendah kalori, harus diingat bahwa penurunan jumlah kalori dalam makanan tidak selalu identik dengan pengurangan jumlah makanan, tetapi....
- ◉ Mampu memanipulasi jenis-jenis makanan dengan proporsi zat gizi tetap seimbang.

11

- ◉ Makanan khususnya camilan harus diganti dengan yang rendah kalori dengan indeks kekenyangan tinggi, mis: havermut, kentang rebus, ikan
- ◉ Diet rendah kalori akan berhasil jika diikuti perubahan gaya hidup.

PRINSIP & SYARAT DIET

- ◉ Kalori dikurangi sebanyak 500-1000 kal dibawah kebutuhan normal.
- ◉ Pengurangan kalori dilakukan dengan mengurangi konsumsi karbohidrat dan lemak.
- ◉ Protein diatas kebutuhan normal, yaitu 1-1 ½ g per kg BB.
- ◉ Cukup vitamin dan mineral
- ◉ Tinggi serat untuk memberikan rasa kenyang.

INDEKS KEKENYANGAN BAHAN MAKANAN

Sumber: Holts S, A Satiety Index of Common Foods,
European Journal of Clinical Nutrition Vol 49,
Sept 1995, hlm 675-690.

- ⦿ Patokan kekenyangan: roti putih (100%)
- ⦿ Kentang rebus (323%)
- ⦿ Ikan (225%)
- ⦿ Bubur havermut (209%)
- ⦿ Jeruk (202%)
- ⦿ Apel (197%)

CONTOH MENU

⦿ **Makan pagi:**

- Sandwich roti gandum dengan isi: poached egg, daun slada, tomat, timun dan oles dengan sedikit mayonaise
- Teh hijau hangat +daun mint+madu

⦿ **Selingan pagi:**

- Es Kacang hijau tanpa santan
- Tahu isi sayur (tidak digoreng)

15

⦿ **Makan siang:**

- Fruit salad saus yoghurt
- Vegetable soup
- Nasi merah (125 g)
- Ikan digrilled saus jeruk
- Gadon tahu
- Glaze green bean, bayam merah, kembang kol
- Jus jeruk

16

- ◉ Selingan sore: Rujak gobet
- ◉ Makan malam:
 - Sup kacang merah
 - Nasi
 - Pepes ayam (tanpa kulit)
 - Sate tempe bumbu kecap
 - Lalap: kcg panjang rebus, daun singkong rebus, timun+sambal hijau
 - Puding kaca isi buah

KASUS

Hendri, seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang hobi makan dan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan, akhir-akhir ini merasa sangat kecapekan akibat berat badannya yang berlebih. Cek BB terakhir menunjukkan ada kenaikan dan sekarang mencapai 98 kg dengan lingkar perut 101 cm. Sementara TB Hendri adalah 167 cm. Coba bantu Hendri mengelola diet untuk menurunkan BB nya dengan cara:

18

1. Cek BB
2. Sebutkan jenis diet dan syarat diet
3. Hitung kebutuhan kalori sehari
4. Susunkan menu makanan sehari
5. Praktekkan makan siang dan selingan sore.