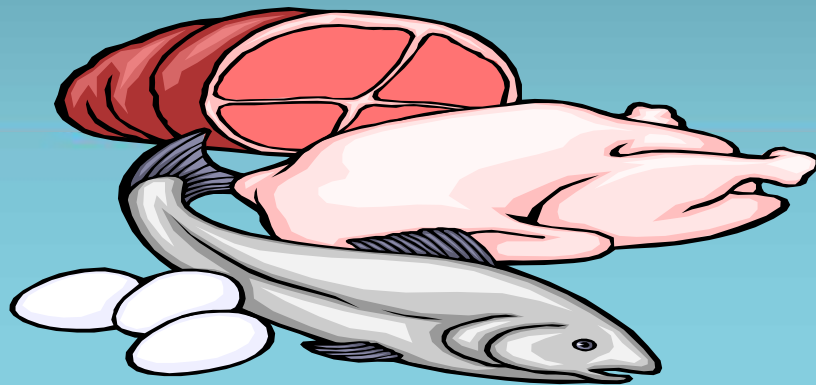


Pengaturan Makanan Untuk Menurunkan Berat Badan



Oleh:

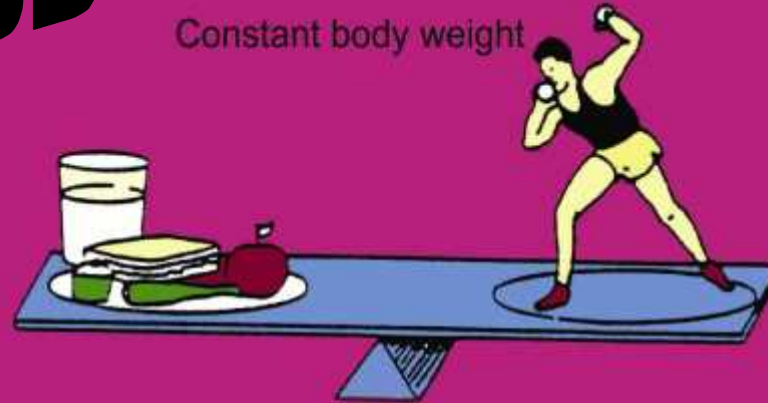
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes

Pengaturan Makan

- KEN (Keseimbangan Energi Negatif)
- Kurangi asupan makanan sebanyak 500-1000 kal. atau kurangi 25% dari kebutuhan kalori/hari
- Kurangi jumlah porsi makanan, sesuai dengan ketentuan dan frekuensi makanan.
- Kurangi makanan berlemak.
- Pilih buah, sayuran dan banyak minum air putih.
- Tidak makan setelah jam 7 (tujuh) malam

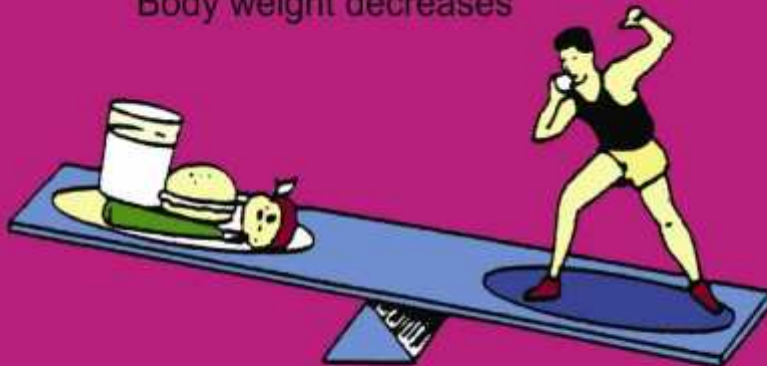
Kontrol BB

Constant body weight



Energy intake = Energy output
(calories in) (calories used)

Body weight decreases



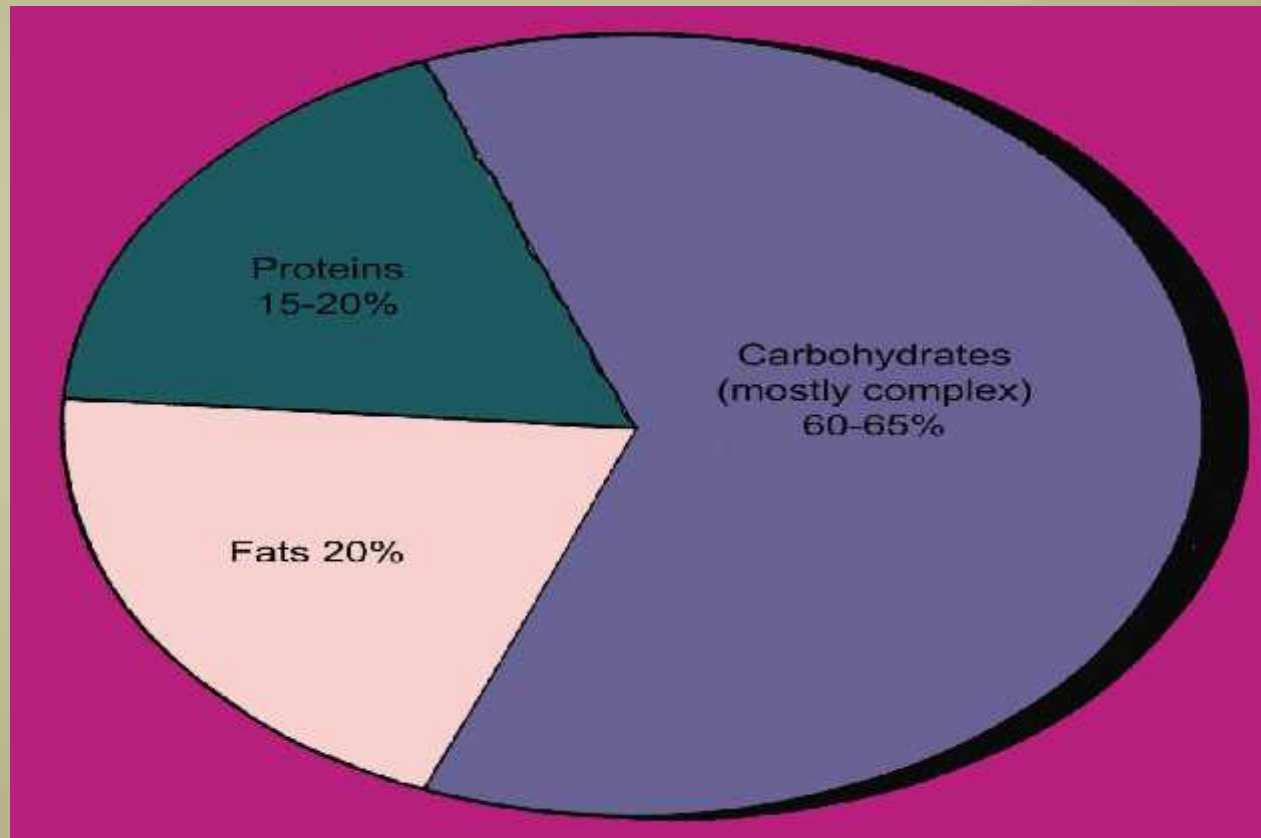
Energy intake is less than energy output

Body weight increases



Energy intake is more than energy output

Proporsi Makanan Sehat Berimbang



Penyajian Makanan

Makan Pagi sebagai Raja (30%)

Makan Siang sebagai Pangeran (45%)

Makan malam sebagai Si miskin (25%)

Faktor Penting

- ▶ Penurunan berat badan yang aman 0.5 - 1 kg /mg atau maks.1.5 % dari berat badanya /minggu
- ▶ Barengi program olahraga yang bersifat aerobik 20-60 menit, 3-5 kali/ minggu, intensitas 65- 75 % detak jantung maksimum.
- ▶ Ingat OR yang terlalu tinggi intensitasnya akan memicu rasa lapar

Kiat Teknis Kurangi Asupan Energi

- *Budayakan kebiasaan jalan kaki*
- *Biasakan makan perlahan-lahan*
- *Letakan sendok dan garpu (jangan terus dipegang) saat mengunyah makanan*
- *Selingi minum saat makan*
- *Makanlah buah-buahan yang banyak mengandung air sebelum makan*
- *Hindari makan karena iseng*
- *Pilihlah makanan sarat serat seperti sayur, buah dan agar-agar*

Menaksir Nilai kalori makanan



Nilai Kalori Zat makanan

- ◆ 1 gram karbohidrat = 4 kalori
- ◆ 1 gram Lemak = 9 kalori
- ◆ 1 gram protein = 4 kalori

DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan)

Per 100 Gram

Bahan Makanan	Kalori Kal	Protein g	Lemak g	Hi- drat arang g	Ca mg	P mg	Fe mg	Vit. A IU	Vit. B ₁ mg	Vit. C mg	Air g	Bag. yg. dapat dimakan %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Beras giling	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,12	0	13,0	100
2. Jagung kuning, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	440	0,33	0	24,0	90
3. Gaplek	338	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0,04	0	14,5	100
4. Kentang	83	2,0	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,11	17	77,8	85
5. Ketela pohon (singkong)	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,06	30	62,5	75
6. Ubi jalar merah	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7,700	0,09	22	68,5	86
7. Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	(0)	0,06	0	84,8	100
8. Tempe kedele murni	149	18,3	4,0	12,7	129	154	10,0	(50)	0,17	0	64,0	100
9. Ayam	302	18,2	25,0	0	14	200	1,5	810	0,08	0	55,9	58
10. Daging kambing	154	16,6	9,2	0	11	124	1,0	0	0,09	0	70,3	100
11. Daging sapi	207	18,8	14,0	0	11	170	2,8	30	0,08	0	66,0	100
12. Telur ayam	162	12,8	11,5	0,7	54	180	2,7	900	0,10	0	74,0	90
13. Telur bebek (telur itik)	189	13,1	14,3	0,8	56	175	2,8	1,230	0,18	0	70,8	90
14. Ikan segar	113	17,0	4,5	0	20	200	1,0	150	0,05	0	76,0	(80)
15. Udang, segar	91	21,0	0,2	0,1	136	(170)	8,0	60	0,01	0	75,0	68
16. Bayam	36	3,5	0,5	6,5	267	67	3,9	6,090	0,08	80	86,9	71
17. Daun melinjo	99	5,0	1,3	21,3	219	82	4,2	10,000	0,09	182	70,8	88

Bahan Makanan	Kalori Kal	Protein g	Lemak g	Hi- drat arang g	Ca mg	P mg	Fe mg	Vit. A IU	Vit. B ₁ mg	Vit. C mg	Air g	Bag. yg. dapat dimakan %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
18. Daun pepaya	79	8,0	2,0	11,9	353	63	0,8	18.250	0,15	140	75,4	(71)
19. Daun singkong	73	6,8	1,2	13,0	165	54	2,0	11.000	0,12	275	77,2	87
20. Kangkung	29	3,0	0,3	5,4	73	50	2,5	6.300	0,07	32	89,7	70
21. Kacang panjang	44	2,7	0,3	7,8	49	347	0,7	335	0,13	21	88,5	75
22. Kool merah, kool putih	24	1,4	0,2	5,3	46	31	0,5	80	0,06	50	92,4	75
23. Tomat masak	20	1,0	0,3	4,2	5	27	0,5	1.500	0,06	40	94,0	95
24. Wortel	42	1,2	0,3	9,3	39	37	0,8	12,00	0,06	6	88,2	88
25. Jambu biji	49	0,9	(0,3)	2,2	14	28	1,1	25	0,02	887	86,0	82
26. Jeruk Garut (jeruk keprok)	44	0,8	0,3	10,9	(33)	(23)	(0,4)	(420)	0,07	31	87,3	71
27. Mangga gadung	44	0,7	(0,2)	11,2	13	(10)	(0,2)	16.400	(0,08)	9	87,4	65
28. Nanas	52	0,4	0,2	13,7	16	11	0,3	130	0,08	24	85,3	53
29. Pepaya	46	0,5	0	12,2	23	12	1,7	365	0,04	78	86,7	75
30. Pisang ambon	99	1,2	(0,2)	25,8	8	28	0,5	146	0,08	3	72,0	75
31. Susu sapi	61	3,2	3,5	4,3	143	60	1,7	(130)	(0,03)	(1)	88,3	100
32. Susu skim (susu tak berlemak)	36	3,5	0,1	5,1	123	97	0,1	0	0,04	1	90,5	100
33. Minyak kelapa	870	1	98	0	3	0	0	0	0	0	0	100
34. Gula pasir	364	0	0	94,0	5	1	0,1	0	0	0	5,4	100

URT (Ukuran Rumah Tangga)

Ukuran rumah tangga	Perkiraan dalam gram
1 sdm. gula pasir	8
1 sdm. tepung susu	5
1 sdm. tepung beras	6
1 sdm. terigu	5
1 sdm. minyak goreng, margarin	10
1 gelas nasi	125
1 gelas bubur nasi	200
1 gelas mi kering	50
1 gelas bihun	100
1 gelas susu sapi	200
1 gelas udang basah	200
1 potong sedang daging sapi	50
1 potong sedang daging ayam	50
1 potong sedang babat	30
1 potong sedang ikan segar	50
1 potong sedang ikan asin	25
1 potong sedang tempe	25
1 biji sedang kentang	100
1 biji ukuran besar tahu	100
1 butir telur ayam kampung	35
1 butir telur ayam ras	60
1 butir telur bebek	60
1 buah apel	150
10 biji anggur	75
1 buah (ukuran besar) jambu biji	100
1 buah jeruk	50
1 potong pepaya	100
1 potong semangka	150

Cara Perhitungan

Contoh: Berapa Nilai kalori 1 Gelas Nasi ?

- (A) Bdd (bahan yg dapat dimakan) nasi (**beras giling**) = 100 % (**Tabel DKBM**)
- (B) 1 gelas beras giling = 125 Gr (**Tabel URT**)
- (C) Setiap 100 Gram Nasi (beras giling) mengandung (**Tabel DKBM**):
 - (C1) Karbohidrat: 78,9 gram
 - (C2) Lemak : 0.7 Gram
 - (C3) Protein : 6.8 Gram

Cara Perhitungan

KH =	100/100	X 125/100	X 78.9	X 4	= 394.5
	(A)	(B)	(C1)	Kal .Zat gizi	Kalori

LMK=	100/100	X 125/100	X 0.7	X 9	: 7.9
	(A)	(B)	(C2)	Kal .Zat gizi	Kalori

PRT=	100/100	X 125/100	X 6.8	X 4	: 34.0
	(A)	(B)	(C3)	Kal .Zat gizi	Kalori

1 Gelas Nasi = 435.9 Kal.

Contoh menu makan rendah kalori senilai 1875 kalori.

Waktu Makan	Bahan makanan
Pagi (07.00)	1 ½ gls nasi (18 sdm)
	1 Btr telur
	1 mngk sayur
Jam 10.00	1 ptng buah
Siang (12.00)	1 ¼ gls nasi(15 sdm)
	1 Ptng daging (sedang)
	1 Ptng tempe (sedang)
	1 ½ Mngk Sayur
	1 Ptng Buah
Jam 15.00	1 Ptng Buah
Malam (18.00)	1 gls nasi(12 sendok)
	1 Ptng daging (sedang)
	1 Ptng tempe (sedang)
	1 ½ Mngk Sayur
	1 Ptng Buah

FORM.KEBUTUHAN ENERGI HARIAN

DATA MEMBER

Nama	:		
Sex	: L/ P		
TB/ BB	: Cm/ Kg		
Usia	: Tahun		
Pekerjaan	: (Sangat Ringan, Ringan, Ringan- sedang, Berat, Berat Sekali)		
Latihan	Jenis Olahraga & Intensitas (I)	Frekuensi (Per Mg) (F)	Waktu (menit/ sesi) (T)

Gemuk Itu Indah ???



Langsing Lue.....biih Indah