

Bahan Makanan yang Dibatasi/ Bahan Makanan yang dapat Menghambat Penyerapan Kalsium

1. Kopi, teh kental, minuman yang mengandung soda dan alkohol.
2. Semua daging yang banyak mengandung lemak.
3. Bahan makanan yang berserat tinggi



Bagaimana sebaiknya Cara Memasak?

1. Cara-cara memasak yang baik ialah merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar.
2. Hindarkanlah makanan yang diolah dengan cara menggoreng.

Contoh Menu

Pagi

Roti bakar isi keju
Tomat

10.00

Bolu gulung Nanas

Siang

Nasi
Pecel daun papaya
Tempe mendoan
Ikan Mas bakar
Melon

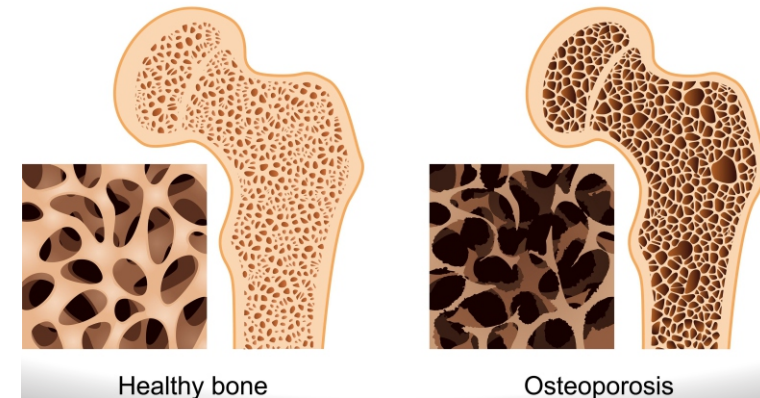
Malam

Nasi
Tauge cah tahu teri
Brokoli saus bawang
Ayam goreng
Jeruk

RSUP dr.Kariadi
Sahabat Menuju Sehat

DIIT PASIEN OSTEOPOROSIS

Osteoporosis



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Call Center : 024-8450800,
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id

APA ITU OSTEOPOROSIS?

Osteoporosis merupakan suatu keadaan dimana berkurangnya massa tulang sehingga tulang menjadi lebih rapuh dan mudah patah.

Tujuan Diit

1. Membantu mencegah terjadinya osteoporosis
2. Membantu mengurangi kerapuhan masa tulang lebih lanjut
3. Agar dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasanya

Perbedaan Diet dengan Makanan Biasa

1. Bahan makanan yang digunakan berkalsium tinggi dan makanan sumber vitamin D.
2. Sebagian besar protein yang digunakan golongan hewani dan nabati
3. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium dibatasi
4. Mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah cukup.
5. Menghindari konsumsi alkohol
6. Bila terlalu gemuk, jumlah kalori dibatasi

Makanan yang Dianjurkan

1. Sumber hidrat arang : Semua bahan makanan sumber hidrat arang
2. Sumber Protein hewani : Ikan teri, ikan sarden, udang rebon kering, telur.
3. Sumber protein nabati : Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, oncom dan sebagainya
4. Lemak : minyak dalam jumlah terbatas
5. Sayuran : Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, sawi hijau, kacang panjang, pakcoi dan caisim
6. Buah : Semua macam buah
7. Susu dan produk susu yang sudah diolah seperti keju, yoghurt, mentega, margarine.
8. Bumbu : Semua macam bumbu

Bahan Makanan Sumber Kalsium :

1. Tinggi (> 200 mg/100 gr BM)

Saridele bubuk, rebon, teri, udang kering, sarden, bayam, keju)

2. Sedang (100 – 200 mg/100 gr BM)

Brokoli, pecay, kacang ijo, tahu, tempe, susu.

3. Rendah (10 – 100 mg / 100 gr BM)

Daging, ayam, hati, telur, ayam

